CURZIO MALATESTA

IL BASTONE JAEGER

NELLE PALESTRE ITALIANE

COMPENDIO

ESTRATTO DALLA TEORIA DI JAEGER
PUBBLICATO COL CONSENSO DELL'AUTORE
E APPROVATO COME TESTO DALLE SCUOLE MAGISTRALI DI GINNASTICA
DI TORINO, ROMA, PALERMO, CATANIA, BARI, ECC.

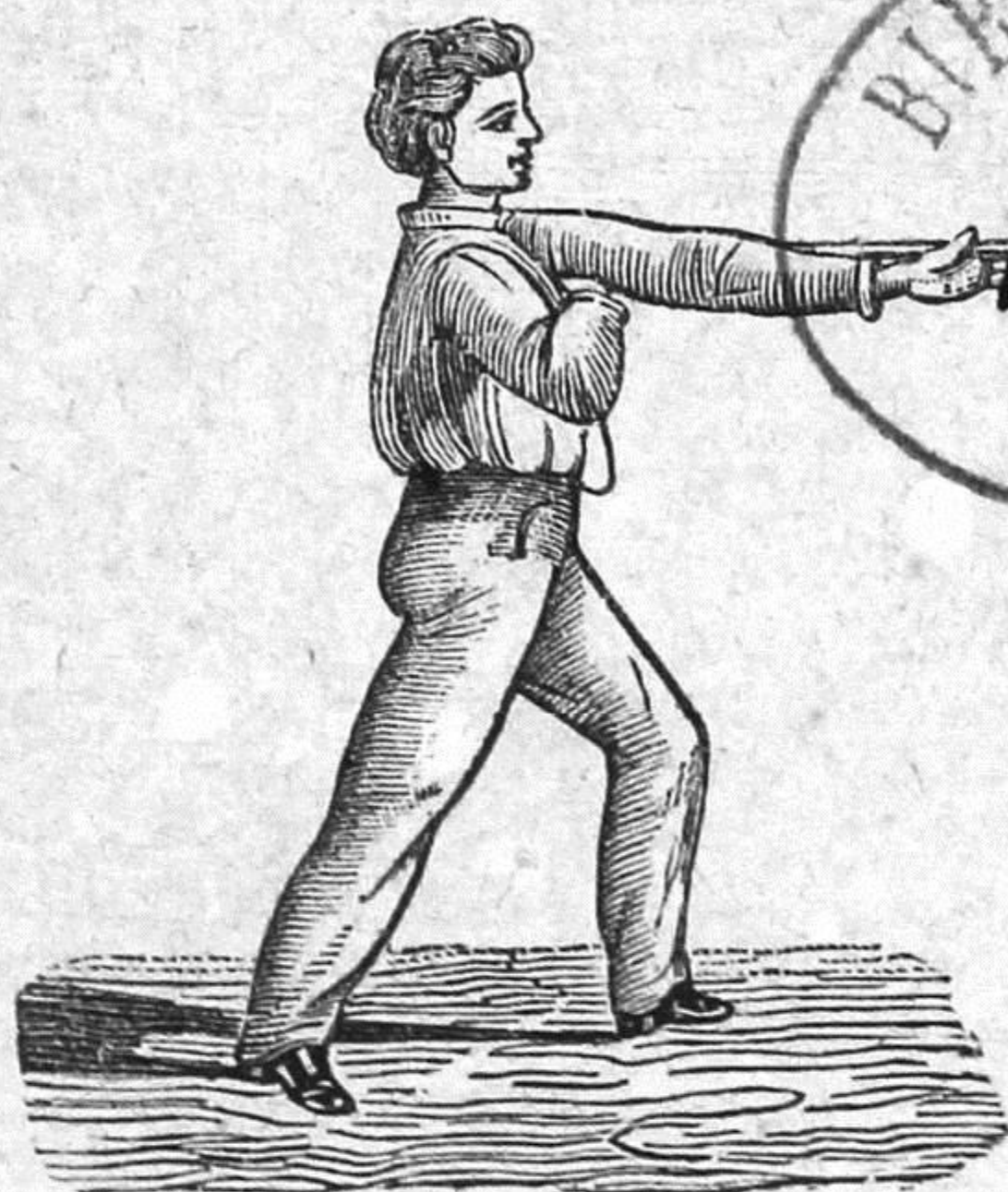
1879.
Presso G. B. PARAVIA e Comp.
TORINO - ROMA - MILANO - FIRENZE.

Prezzo: Lire 1,50.

CURZIO MALATESTA

IL
BASTONE JAEGER
NELLE PALESTRE ITALIANE

COMPENDIO

ESTRATTO DALLA TEORIA DI JAEGER
PUBBLICATO COL CONSENSO DELL'AUTORE
E APPROVATO COME TESTO DALLE SCUOLE MAGISTRALI DI GINNASTICA
DI TORINO E DI ROMA

1879.
Presso G. B. PARAVIA e Comp.
TORINO - ROMA - MILANO - FIRENZE.

ALL'ILLUSTRE PROPUGNATORE

DELL'EDUCAZIONE FISICA OBBLIGATORIA

COMMENDATORE ANTONIO ALLIEVI

DEPUTATO AL PARLAMENTO ITALIANO

RELATORE DELLA LEGGE 7 LUGLIO 1878

PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ NAZIONALE

DI GINNASTICA SCHERMA E TIRO A SEGNO IN ROMA

QUESTO COMPENDIO

DEGLI ESERCIZI DELLA TEORIA JAEGER

CON RIVERENTE OSSEQUIO

DEDICA

CURZIO MALATESTA

AL LETTORE.

Due anni fa ebbi per la prima volta occasione di vedere eseguiti alcuni esercizi col bastone Jaeger. Mi piacque subito l'attrezzo per la sua semplicità, e per quella cert'aria di vivacità e di energia che con esso e per esso assume il ginnasta; mi piacquero gli esercizi per la loro novità, varietà e bellezza. Compresi che con quel bastone di ferro si potevano eseguire esercizi di un tipo tutto affatto originale, e tali da dare i resultati migliori, sia riguardo allo sviluppo fisico, sia riguardo a quella dote essenzialissima della moderna ginnastica, che è l'estetica.

Venutami poco appresso tra mano la Teoria dell'illustre Maestro tedesco, mi disposi a tradurne quella parte, secondo me la più importante, che si occupa degli esercizi col bastone a piè fermo: Maneggio, posizioni, slanci.

Il prof. Jaeger non si è fermato a ciò; ma, considerata la cosa più in largo, ha voluto fare del suo bastone l'elemento sostanziale, se non unico, per un corso completo di ginnastica. Ed, in fatto, egli esclude nella

sua « Nuova scuola di ginnastica » (Neue Turnschule) *l'uso di qualsiasi attrezzo, meno uno particolare che chiama* « Pancone o steccato pel salto » (Plankensprung), *ed al quale le esercitazioni son fatte sempre col bastone alla mano.*

Amante anch'io delle semplificazioni, non griderò tuttavia mai l'ostracismo contro certi attrezzi di ginnastica, che sono di una utilità incontestabile. Io intendo perciò solamente di considerare qui il bastone di ferro, come arnese che si presta efficacemente ad un corso di ginnastica elementare, quale preparazione agli esercizi sugli attrezzi.

Dopo la legge 7 luglio 1878, che dichiara obbligatorio l'insegnamento della ginnastica nelle scuole, quel maestro che sia stato chiamato a insegnarla in paese, ove era prima poco o nulla conosciuta, avrà dovuto sul principio lottare contro l'apatia la più universale e terribile, e di coloro specialmente, che più da vicino avrebbero dovuto secondarne gli sforzi.

Questa indifferenza, che è purtroppo il triste preludio di ogni nuova istituzione, per quanto nobile e vantaggiosa, si può, secondo me, scongiurare, limitando in sui primordi, per quanto si può, il materiale ginnastico, e mettendo in mano agli adulti un bastone di ferro.

Col bastone Jaeger i giovani si accingono all'istruzione ginnastica con maggiore serietà; si accorgono di tenere fra mano un attrezzo, come un'arma, di cui impareranno fra poco il maneggio e l'uso; e, fatti appena i primi passi in questo nuovo insegnamento, il maestro non avrà più a temere la freddezza e l'indisciplina nella scolaresca, poichè ognuno si convincerà tosto da sè della utilità grandissima e della bellezza degli esercizi col bastone di Jaeger.

Mosso da queste convinzioni, e fatta la traduzione

della prima parte della Teoria Jaeger, concepii il disegno di pubblicare un Manualetto, nel quale fosse possibilmente conservato il carattere dato dall'Autore al suo attrezzo, astrazione fatta da alcune modificazioni, che mi parvero necessarie per fare che la nuova teoria si adattasse meglio alla particolare fisonomia della Palestra italiana, avendo poi sempre in mira di seguitare, per quanto mi fosse possibile, l'ordine e la terminologia del Manuale Obermann.

Scrissi di questa mia idea al cav. Valletti, il quale mi onora del suo interessamento; ed egli, pure animandomi nell'intrapreso lavoro, mi avvertiva come fosse di prossima pubblicazione un Trattato sul bastone Jaeger per cura del maestro Gallo di Venezia.

Ho avuto di poi sott'occhio il Manualetto del signor Gallo, e siccome mi parve che il suo modo di considerare il nuovo attrezzo si discostasse dal mio, divisai di pubblicare il mio povero libro; ne chiesi quindi al dottor Jaeger il consenso, che ottenni con gentili parole d'incoraggiamento.

S'io abbia fatta cosa buona non so, certo ne ho avuto l'intendimento.

Torino, settembre 1879.

MALATESTA CURZIO.

SOMMARIO.

AVVERTENZA.

Gli esercizi col bastone di Jaeger, qui proposti, non escludono quelli elementari del capo, del busto e delle gambe, insegnati dalla teoria Obermann, anzi li chiamano in aiuto per rendere l'istruzione maggiormente variata e piacevole. Il maestro quindi li insegnerà agli alunni dopo il *capo secondo,* cioè dopo averli esercitati nel maneggio del bastone, alternando questi esercizi coll'insegnamento delle posizioni del bastone e dei giri di mano, e prendendo così occasione a formare delle semplici combinazioni, assai utili per tener desta l'attenzione della classe. Come avvertiamo in appresso, il maestro farà eseguire questi esercizi elementari col bastone *in seconda,* o in altra posizione fissa, che si confaccia all'indole dell'esercizio. Così pure tutte le esercitazioni di marcia, schieramenti, evoluzioni, ecc., si faranno col bastone *al braccio,* o in altra posizione comandata dal maestro.

I.

IL BASTONE JAEGER.

1. Il bastone Jaeger è cilindrico, di ferro ben levigato e lucente, arrotondato alle sue estremità; lungo M. 0,85 e del diametro che varia dai 20 ai 25 millimetri, sicchè risulta del peso di Cg. 2,500 a Cg. 3 circa.

Il bastone Jaeger per le caratteristiche de' suoi esercizi, che sono la *energia* e la *velocità*, è specialmente attrezzo per ginnasti adulti; ma con una conveniente scelta di esercizi, può mettersi in mano eziandio a fanciulli fra i 10 e i 15 anni. Le dimensioni del bastone dovranno in questo caso essere ridotte come segue: lunghezza da M. 0,65 a M. 0,80; diametro da mm. 16 a 20; peso proporzionale variabile da Cg. 1 a Cg. 2 (*).

Ecco qui una tabella rappresentante le diverse gradazioni nelle dimensioni e nel peso dei bastoni di ferro, relativamente alla statura e alla forza dei ginnasticanti:

Lunghezza	Diametro	Peso
a) M. 0,65	mm. 16	Cg. 1
b) » 0,70	» 17	» 1,200
c) » 0,75	» 18	» 1,500
d) » 0,85	» 20	» 2
e) » 0,85	» 25	» 3

(*) Per ragazzini al disotto degli anni 10, si potrà adottare un bastoncino di legno (meglio se con l'anima di ferro) in dimensioni proporzionate all'età.

2. A mantenere pulito e lucido il bastone ogni allievo avrà cura di strofinarlo dopo la lezione con un canovaccio, riponendolo quindi al sito destinato nella palestra. Tratto tratto, quando se ne riconosca il bisogno, si può pulire più accuratamente il bastone con mattone pesto ed olio, e, dopo asciugatolo, con calce, per dargli la conveniente lucentezza.

Avvertenza. — Quel maestro, che pensasse risparmiare questa briga di manutenzione, potrebbe sperimentare sovra i bastoni la vernice ad antimonio, come si usa per le canne dei fucili da caccia, oppure l'altra a fuoco che si dà ai mobili in ferro, entrambe di una lunga consistenza.

II.

MANEGGIO DEL BASTONE (*).

1. Bastone al braccio. — Il bastone è tenuto perfettamente verticale contro la spalla destra. Nella sua estremità inferiore è impugnato dalla mano destra col pollice indentro, e contro i calzoni; le altre dita unite e leggermente piegate sotto. (Fig. 1.)

Avvertenza. — Al comando di *Attenti*, gli allievi devono prendere sempre la posizione *al braccio*.

Fig. 1.

(*) Il maneggio del bastone va eseguito con la classe schierata a distanza.

2. *Essendo il bastone al braccio:* AL PIEDE.

Uno. — La mano sinistra impugna il bastone all'altezza della guancia, col pollice indietro, il dorso della mano avanti: nello stesso tempo la mano destra abbandona la estremità inferiore del bastone, e lo va a impugnare sotto e vicino alla mano sinistra, col pollice e mignolo indietro, le altre dita avanti, gomito infuori.

Due. — La mano sinistra si rimette a posto, il braccio destro si distende con energia.

Tre. — Si lascia scorrere il bastone finchè posi al suolo; la mano destra lo impugna sopra col pollice indentro; l'estremità inferiore del bastone posa vicino alla punta del piede destro.

Fig. 2.

AVVERTENZA. — Al comando *Riposo* si prende la posizione precedente, portando il piede sinistro in avanti e il braccio sinistro in terza. (Fig. 2.)

3. *Essendo il bastone al piede:* AL BRACCIO.

Uno. — Il braccio destro, flettendosi con vivacità, porta il pugno all'altezza della guancia, e il bastone verticale contro la spalla destra; nello stesso tempo la mano sinistra lo va ad impugnare verso la sua metà.

Due. — La mano destra si porta all'estremità inferiore del bastone.

Tre. — La mano sinistra scende a posto.

4. *Essendo il bastone al braccio:* IN PRIMA.

Uno. — La mano sinistra impugna il bastone all' altezza della guancia, col pollice avanti, le altre dita tese e unite indietro; gomito sinistro in avanti, capo interamente scoperto. (Fig. 3.)

Fig. 3.

Due. — Si porta il bastone orizzontale all'altezza della cintola, impugnato dalle due mani prone; le braccia semiflesse, gomiti serrati al corpo. (Fig. 4.)

AVVERTENZA. — *In prima* è la posizione utile di partenza per ogni specie di posizioni e slanci del bastone, e si può prendere anche con mani supine. In questo caso all' *Uno* la mano sinistra impugna il bastone col pollice indietro, dorso della mano avanti; al *Due* il bastone è portato orizzontale come sopra, impugnato a mani supine.

Fig. 4.

5. *Essendo il bastone in prima:* AL BRACCIO.

Uno. — Si ritorna il bastone verticale contro la spalla destra; la mano destra lo impugna sotto.

Due. — Braccio sinistro a posto.

6. *Essendo il bastone al braccio:* IN SECONDA.

Uno. — Si lascia scorrere il bastone in giù per la lunghezza di un palmo circa.

Due. — S'inclina il bastone dietro le reni; la mano sinistra, supina, lo impugna prontamente alla sua estremità inferiore, mentre nella estremità superiore posa sulla piegatura del gomito destro.

Tre. — La mano sinistra spinge vivamente in su il bastone, e contemporaneamente le due mani con rapido movimento si portano al petto. Il bastone riesce così tenuto fra la piegatura dei gomiti, dietro il dorso. (Figura 5.)

Fig. 5.

AVVERTENZA. — Questa posizione è singolarmente estetica ed utilissima, e perciò da conservarsi durante gli esercizi delle estremità inferiori. Si prende con un movimento più semplice dalla posizione *a dosso*. V. Esercizio IV, *d*.

7. *Essendo il bastone in seconda:* AL BRACCIO.

Uno. — Stendendo le braccia, si lascia cadere il bastone sulle mani supine; braccia tese alla larghezza del corpo.

Due. — La mano sinistra spinge il bastone in alto verso destra; nel tempo stesso la mano destra corre a impugnarlo sotto.

Tre. — Si prende la posizione *al braccio*, mentre il braccio sinistro ritorna a posto.

8. *Essendo il bastone al braccio:* IN ISPALLA.

Uno. — La mano sinistra impugna il bastone all'altezza del gomito.

Due. — Si porta il bastone sopra la spalla destra, impugnato dalla mano destra alla sua estremità inferiore, gomito ravvicinato al corpo.

Tre. — La mano sinistra scende a posto. (Fig. 6.)

Fig. 6.

AVVERTENZA. — Questa posizione torna comoda nelle lunghe marcie e nelle passeggiate ginnastiche come posizione di riposo; ma per gli esercizi di marcia e di evoluzione in palestra conviene meglio la posizione *al braccio.*

9. *Essendo il bastone in ispalla:* AL BRACCIO.

Uno. — Il braccio destro si distende, ritornando il bastone verticale, mentre la mano sinistra con rapido movimento si porta contro il bastone all'altezza della spalla destra.

Due. — Si rimette il braccio sinistro a posto.

10. *Essendo il bastone al braccio:* SALUTO.

Uno. — Si batte vivamente la mano sinistra contro il bastone all'altezza della spalla.

Due. — Braccio sinistro a posto.

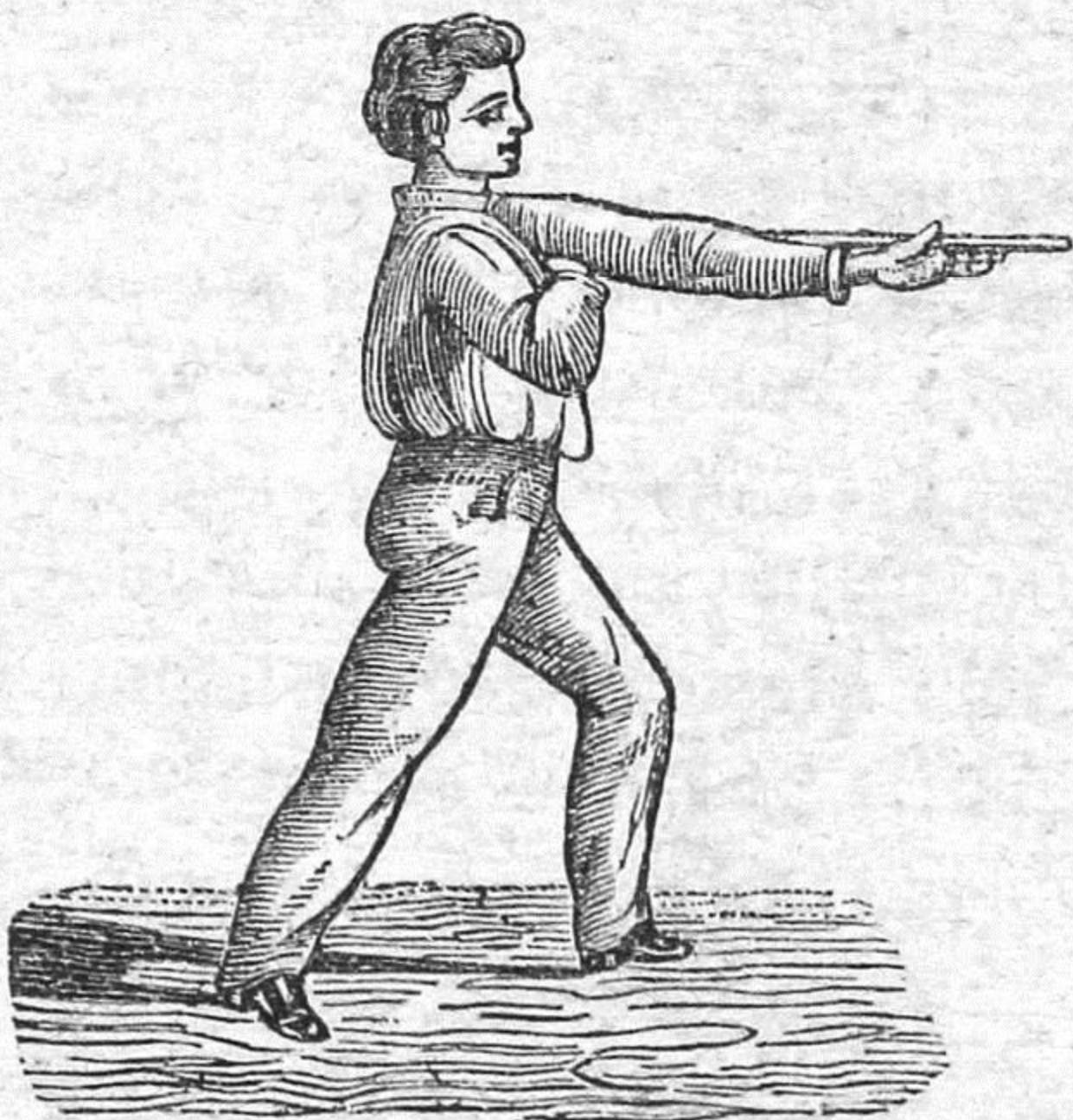
AVVERTENZA. — Elementarmente si fa eseguire il saluto nel modo suindicato; ma in progresso d'istruzione, quando cioè gli allievi abbiano apprese le posizioni così del bastone che delle gambe, vi si sostituirà la forma seguente:

Uno. — La mano sinistra impugna il bastone all'altezza della guancia col pollice avanti, dorso della mano indietro; e porta il bastone *in prima.*

Due. — Si porta la gamba sinistra piegata in obliquo avanti: *sinistra avanti* (V. *Posizioni delle gambe*), e contemporaneamente si prende la posizione del bastone: *Destra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA, con giro di mano sinistra. (Fig. 7.)

Fig. 7.

Tre. — Si ritorna il piede a posto, e il bastone verticale al braccio destro.

Quattro. — Braccio sinistro a posto.

AVVERTENZA. — Questa forma di saluto è da usarsi preferibilmente quando la Classe è schierata a distanza, dalla posizione *in prima;* e in tal caso si eseguisce in due soli tempi.

11. *Essendo il bastone al piede:* DEPORRE IL BASTONE.

Uno. — Si porta avanti la gamba sinistra piegata per la distanza di un passo, inclinando il busto avanti; il braccio sinistro teso indietro, braccio destro teso in basso; il bastone tenuto dalle dita pollice ed indice, a poca distanza dal suolo.

Due. — Si depone leggermente il bastone a terra, e con ispinta sul piede sinistro, si ritorna in posizione d'*attenti*.

12. *Essendo il bastone a terra:* RIPRENDERE IL BASTONE. Analogamente al § 11, ritornando col bastone al piede.

AVVERTENZA. — Tutti i suddescritti esercizi si eseguiscono da principio per tempi; in seguito si eseguiranno dietro i sottoindicati comandi:

1. *Bastone al* . . . . BRACCIO
2. *Bastone al* . . . . PIEDE.
3. *Bastone in* . . . . PRIMA.
4. *Bastone in* . . . . SECONDA.
5. *Bastone in* . . . . SPALLA.
6. *Sa* . . . . LUTO.
7. Per deporre il bastone: *Terr'* . BASTONE.
8. Per riprendere il bastone: *Pigliat'* BASTONE

III.

IMPUGNATURE DEL BASTONE E GIRI DI MANO.

1. IMPUGNATURE. — Il bastone può essere impugnato a mani *prone* e a mani *supine*. Sebbene gran parte degli esercizi si eseguisca indifferentemente tanto con mani prone che con mani supine, pure ve ne sono alcuni che esigono una impugnatura propria. Il Maestro deve quindi a sua volontà, o secondo il carattere dell'esercizio, comandare in antecedenza l'una o l'altra impugnatura.

AVVERTENZA. — Se non viene espressamente ordinata la impugnatura a mani supine, gli esercizi s'intendono sempre eseguiti con mani prone.

2. Giri di mano. — Il giro di mano è un movimento tutt'affatto particolare al bastone di Jaeger; si eseguisce tanto con mani *prone* che con mani *supine*.

Il *giro di mano prona* si eseguisce dal sotto in su e dall'indietro in avanti. — Essendo il bastone in prima impugnato a mani prone, per eseguire, ad esempio, il giro della mano sinistra, devesi piegare la mano, nella sua articolazione coll'avambraccio, per quanto si può verso il corpo; quindi, portando infuori il gomito, con un movimento di rotazione dell'avambraccio, si fa passare al disopra dell'avambraccio stesso l'estremità del bastone, che riesce così tenuta leggermente fra il pollice e l'indice: si distende infine il braccio sinistro in *alto* o in *avanti*, e si porta la mano destra sotto l'ascella sinistra, prendendo la posizione: *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A SINISTRA, se il braccio sinistro è stato teso in alto; oppure la posizione: *Destra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA, se il braccio è stato teso in avanti. (Fig. 8.)

Fig. 8.

Il giro della mano destra prona si eseguisce analogamente, riuscendo, compito che sia il giro, nelle posizioni: *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA, oppure: *Sinistra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA.

Il *giro di mano supina* si eseguisce, al contrario,

dall'avanti all'indietro e dall'alto in basso. (Fig. 9.)

AVVERTENZA. — Alcune posizioni del bastone si possono prendere, girando tutte e due le mani supine, l'una dopo l'altra. (Fig. 10.)

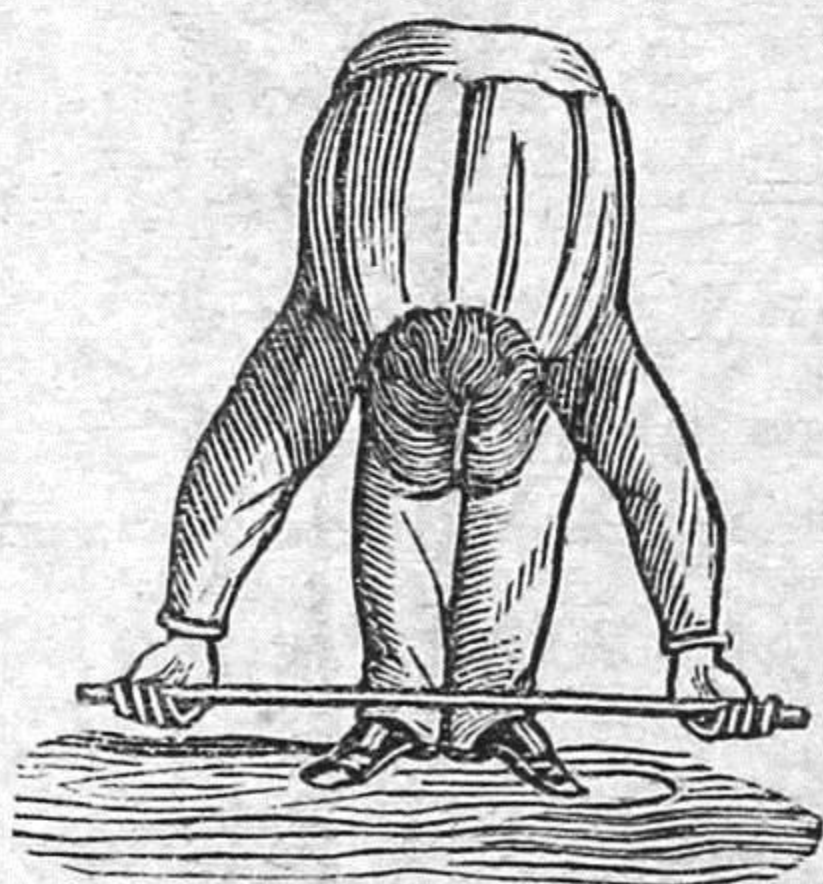



Fig. 9. *Fig. 10*

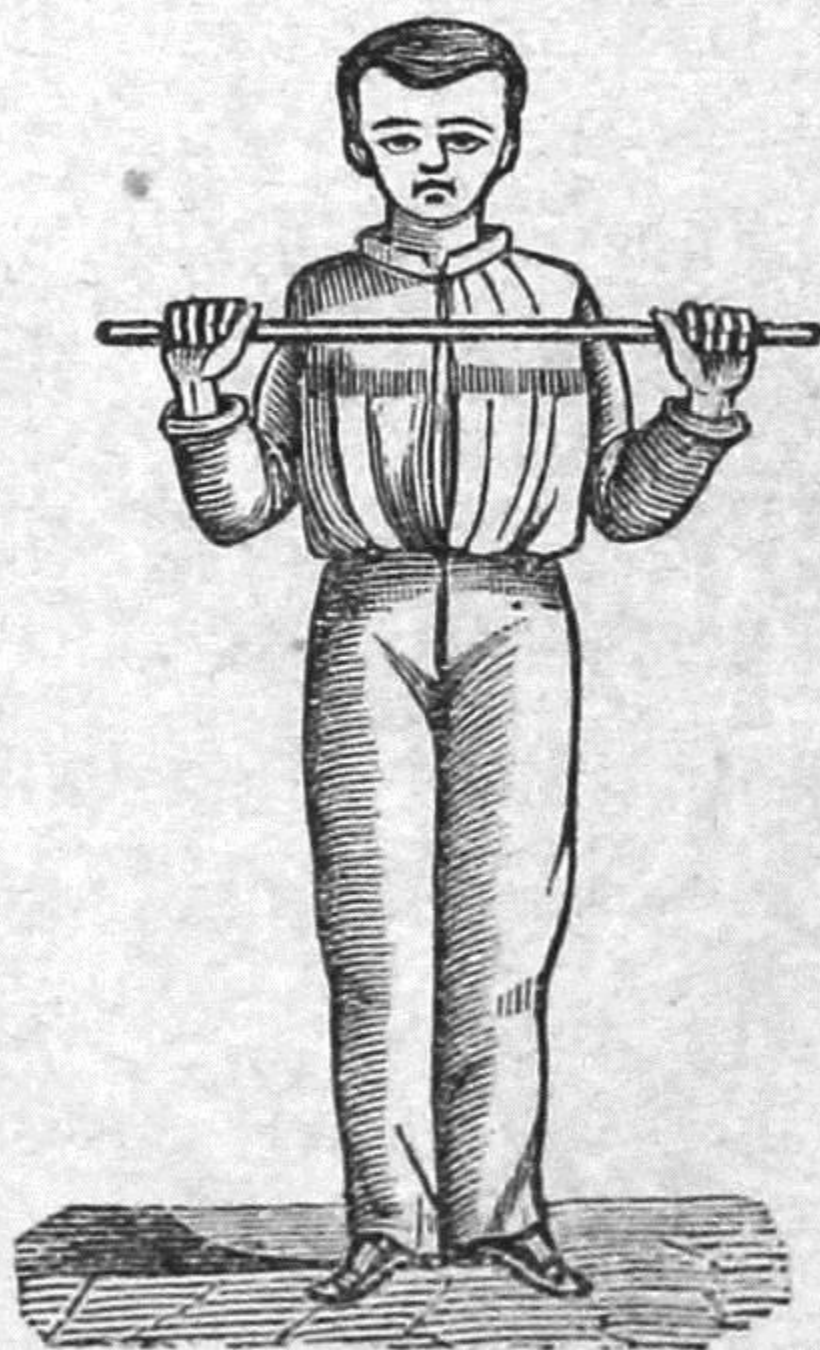
IV.

POSIZIONI DEL BASTONE.

1.* AVANTI LE SPALLE. — Bastone orizzontale all'altezza delle spalle, a poche dita dal petto; braccia flesse, gomiti serrati al corpo. (Fig. 11.)

Fig. 11.

2.* AVANTI. — Bastone orizzontale all'altezza delle spalle, braccia tese in avanti.

3.* ALTO. — Bastone orizzontale sopra il capo, braccia tese in alto.

4. *Braccio sinistro sopra:* AVANTI LE SPALLE. — Bastone all'altezza delle spalle, braccia incrociate avanti il petto; braccio sinistro sovrapposto al destro. (Fig. 12.)

5. *Braccio destro sopra :* AVANTI LE SPALLE. — Analogamente.

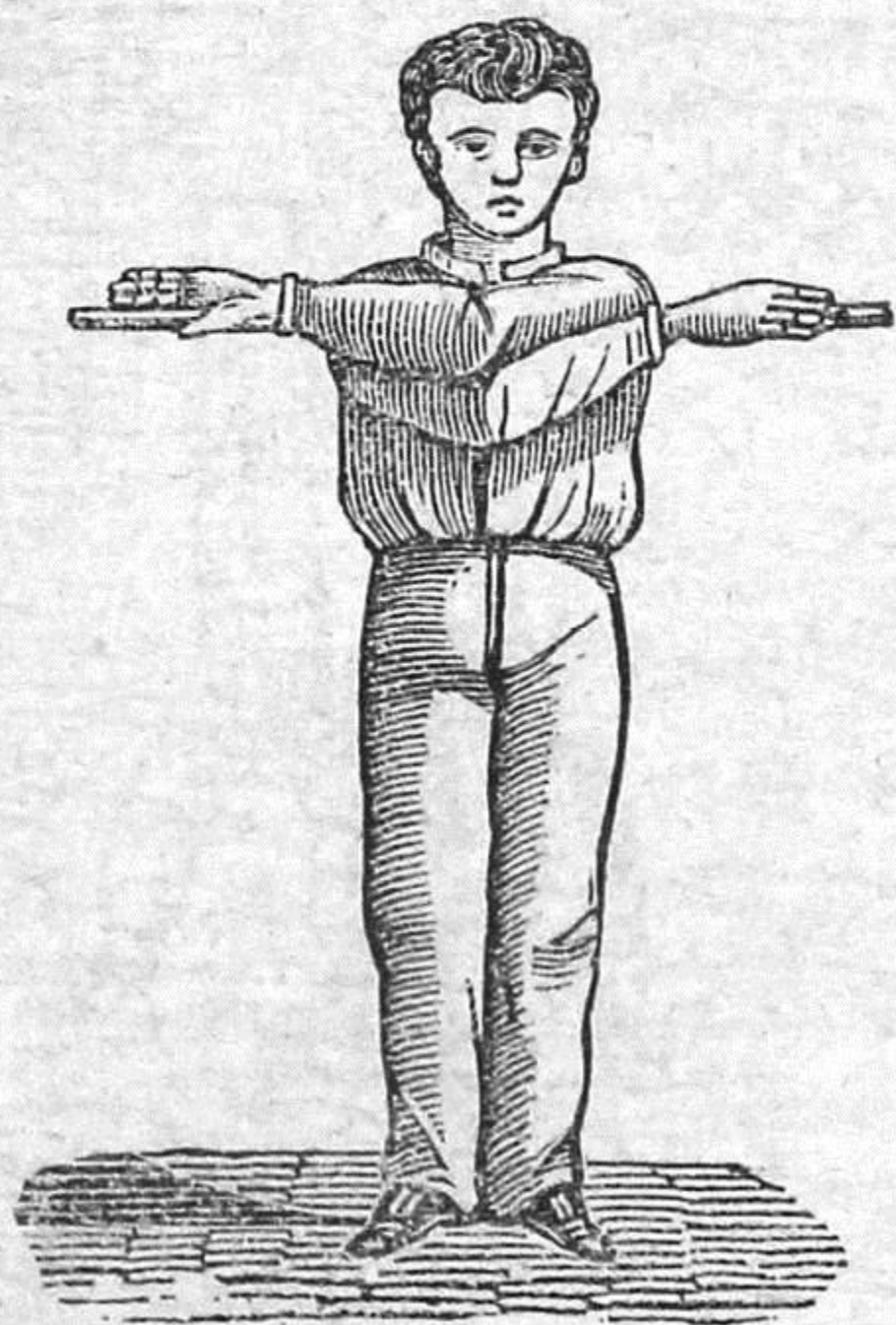



Fig. 12. *Fig. 13.*

6.* — DIETRO LE SPALLE. Bastone dietro e contro le spalle, gomiti serrati al corpo. (Fig. 13.)

7. A DOSSO. — Bastone dietro il dorso e alla distanza di un palmo circa; braccia tese. (Fig. 14.)

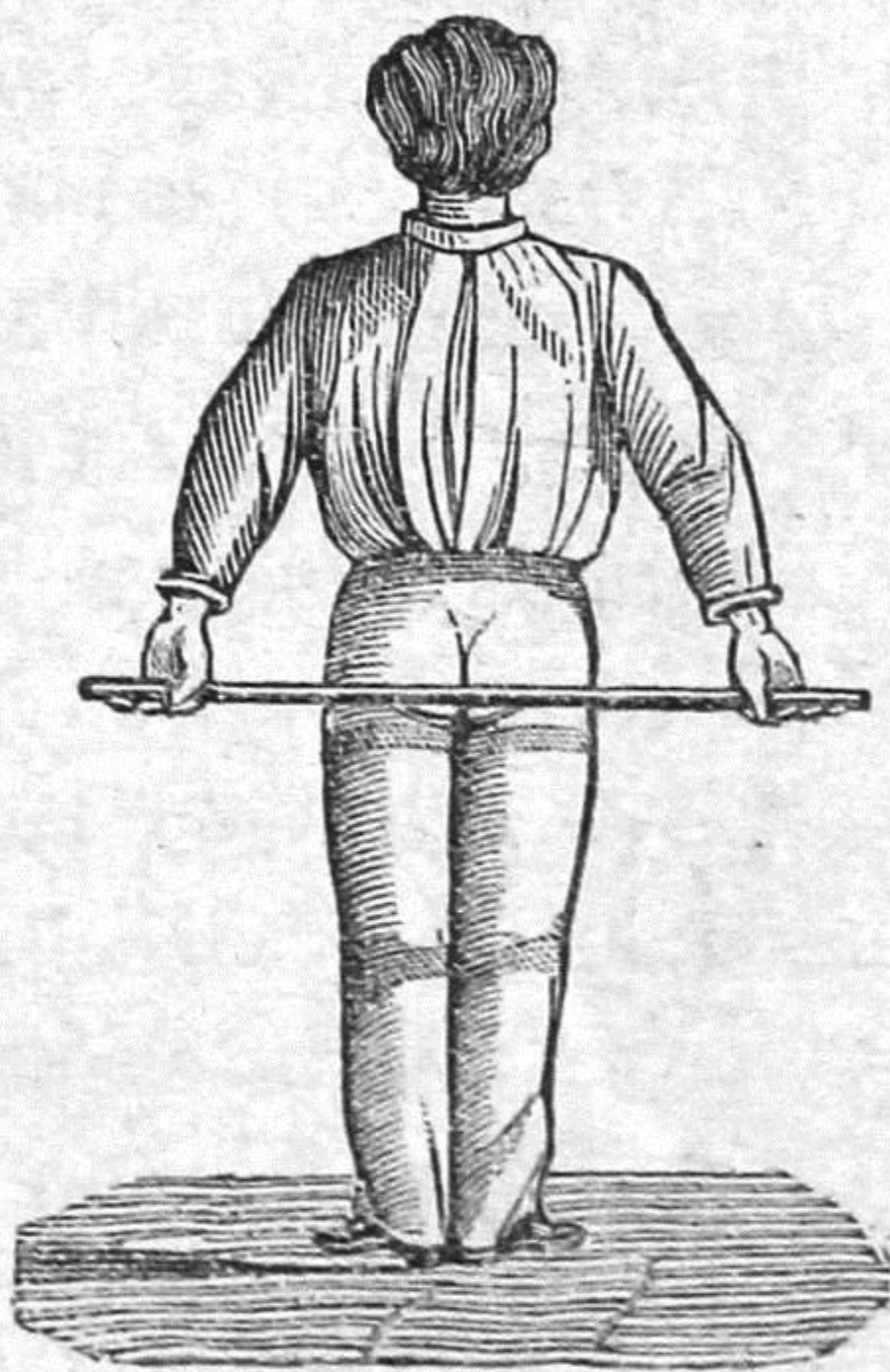



Fig. 14.

8. Sopra le spalle. — Bastone orizzontale all' altezza del capo, braccia semiflesse, gomiti infuori, busto e capo piegati indietro. (Fig. 15.)

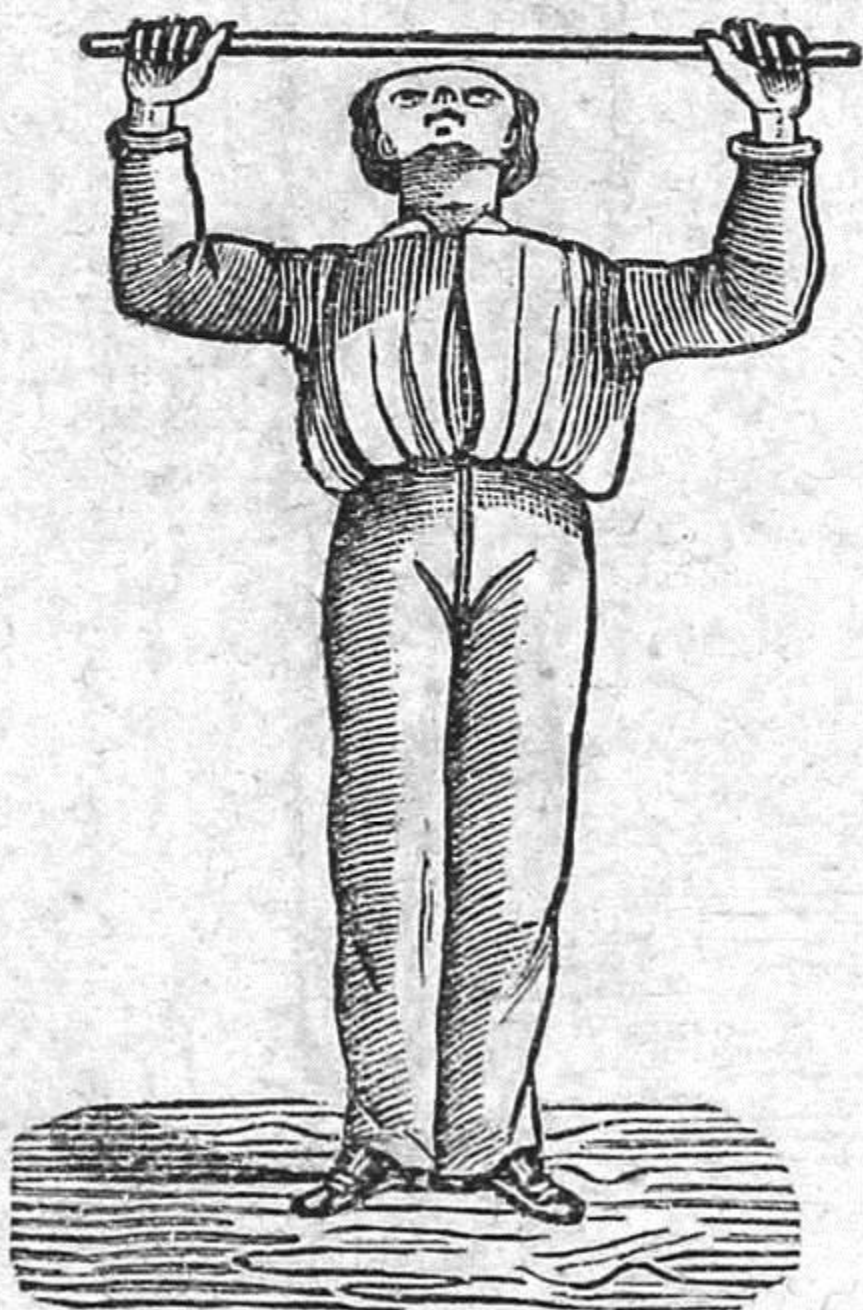



Fig. 15.

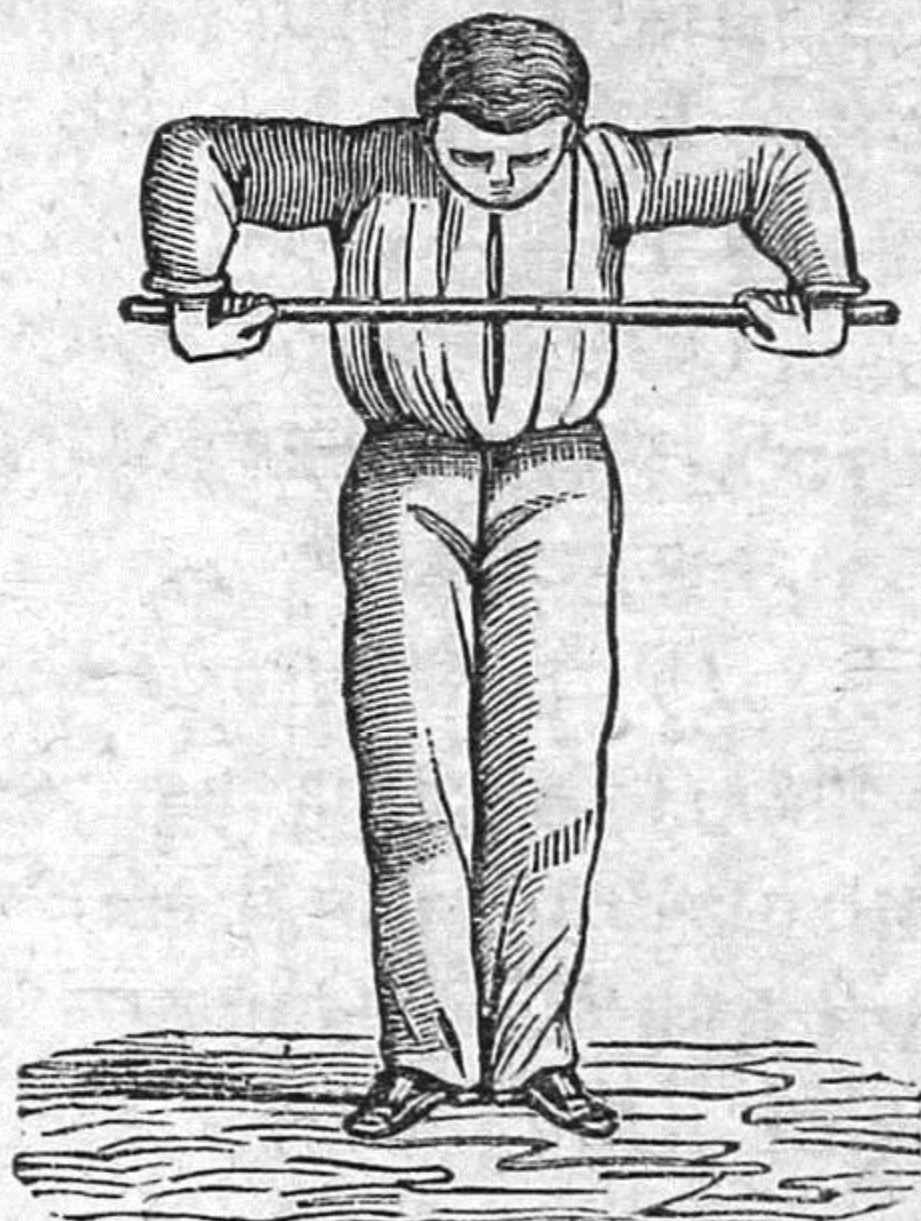
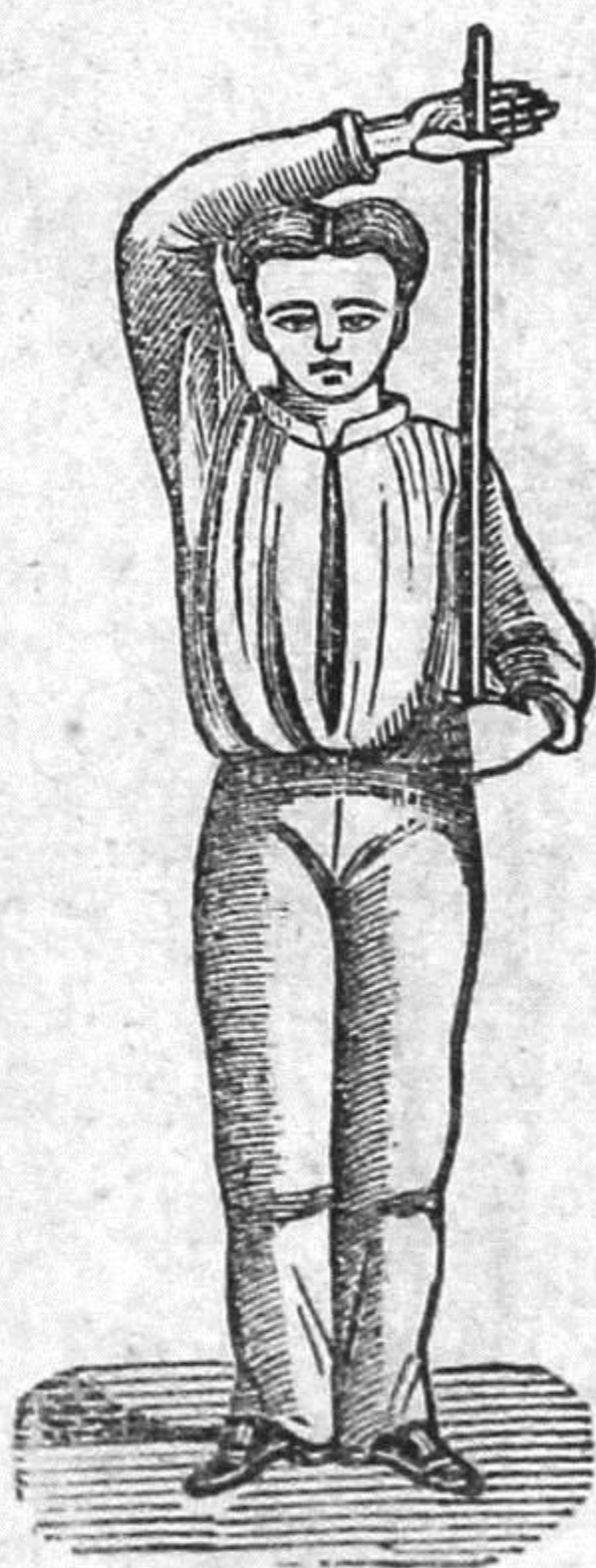



Fig. 16.

9. Sotto le ascelle. — Bastone all' altezza dello sterno e a poche dita dal medesimo; busto e capo inclinati avanti, gomiti infuori, pugni rivolti colle unghie in su. (Fig. 16.)

10.* Avanti basso. — Bastone orizzontale e vicinissimo al suolo, busto piegato, braccia tese in basso. (Fig. 17.)

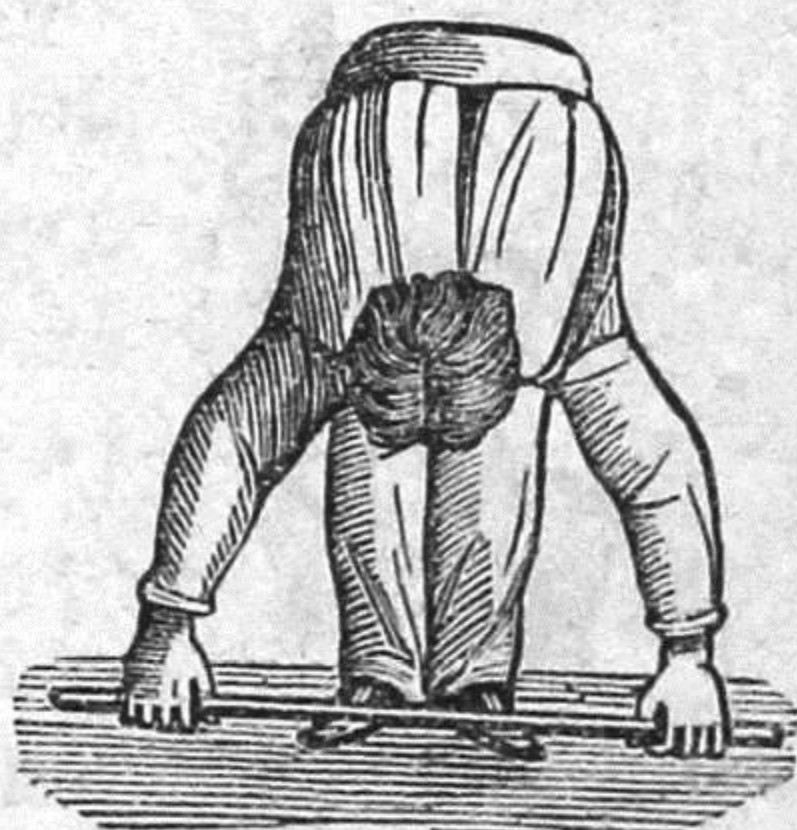



Fig. 17.

Fig. 18.

11. *Sinistra all'anca:* Verticale a sinistra. — Bastone verticale a sinistra, impugnato inferiormente dalla mano sinistra poggiata all'anca, superiormente dalla mano destra sopra il capo, gomito destro infuori. (Fig. 18.)

12. *Destra all'anca:* VERTICALE A DESTRA. — Analogamente.

Fig. 19.

13. *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A SINISTRA. — La mano sinistra sotto l'ascella sinistra, la destra in alto. (Figura 19.)

14. *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA. — Analogamente.

15. *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A SINISTRA. — La mano destra sotto l'ascella sinistra; braccio sinistro teso in alto. (Fig. 20.)

16. *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA. — Analogamente.

17. *Braccio destro piegato avanti:* VERTICALE INDIETRO A SINISTRA. — Braccio destro piegato avanti il petto, mano sopra la spalla sinistra; bastone verticale dietro la spalla, e lungo il braccio sinistro. (Figura 21.) (Vedi avvertenza a pag. 27.)

Fig. 20.

18. *Braccio sinistro piegato avanti:* VERTICALE INDIETRO A DESTRA. — Analogamente.

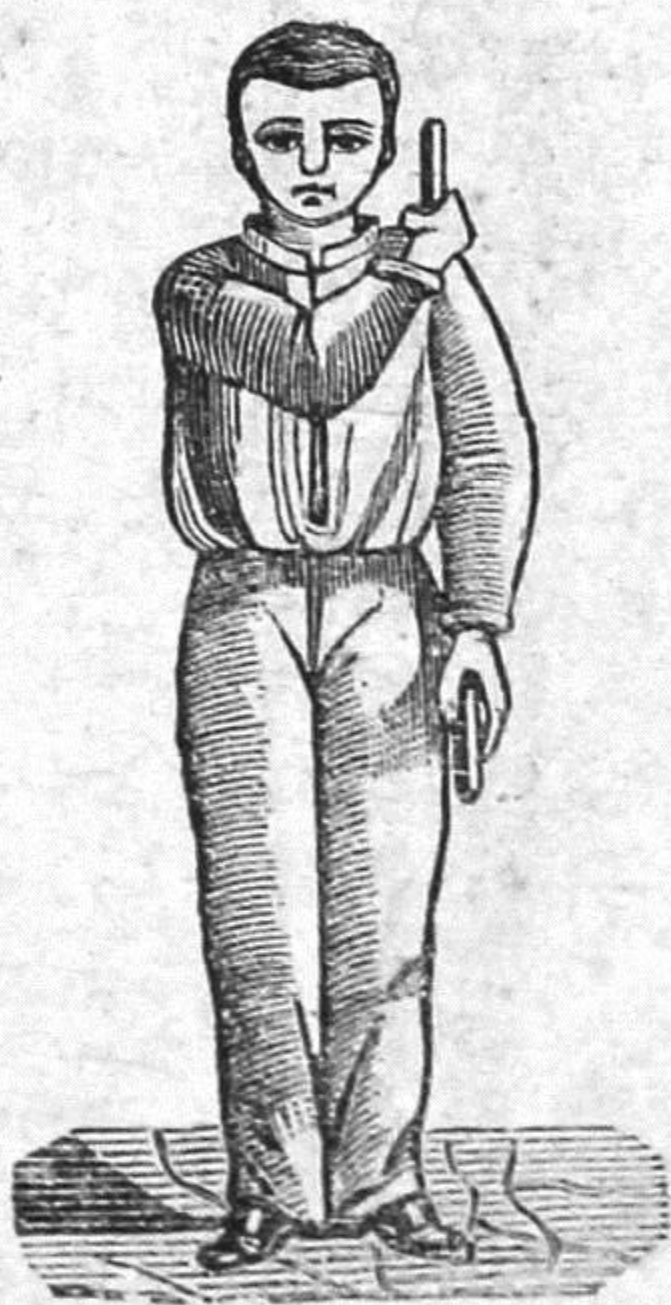



Fig. 21.

19. *Braccio destro a dosso:* VERTICALE INDIETRO A SINISTRA. — Bastone verticale dietro la spalla sinistra; braccio destro piegato a dosso; braccio sinistro in alto. (Fig. 22.) (Vedi avvertenza a pag. 27.)

Fig. 22.

20. *Braccio sinistro a dosso:* VERTICALE INDIETRO A DESTRA. — Analogamente.

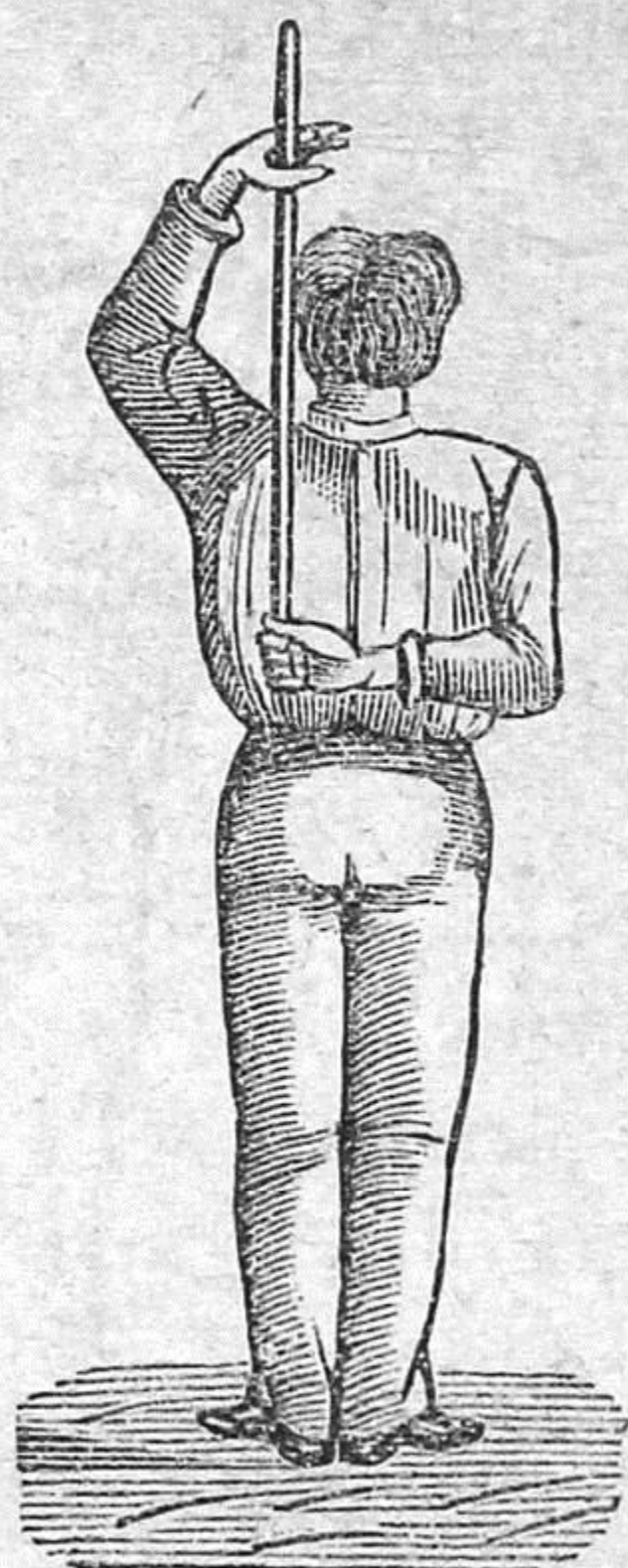
21.* ORIZZONTALE INFUORI A SINISTRA. — Bastone orizzontale infuori; braccio sinistro teso di fianco, braccio destro piegato contro il petto. (Vedi fig. 44.)

22.* ORIZZONTALE INFUORI A DESTRA. — Analogamente.

23. *Sinistra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA. — Bastone orizzontale avanti; mano sinistra sotto l'ascella sinistra, braccio destro teso obliquamente verso sinistra. (Fig. 23.)

Fig. 23.

24. *Destra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA. — Analogamente.

25. *Destra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA. — La mano destra sotto

l'ascella sinistra; braccio sinistro teso in avanti. (Figura 24.)

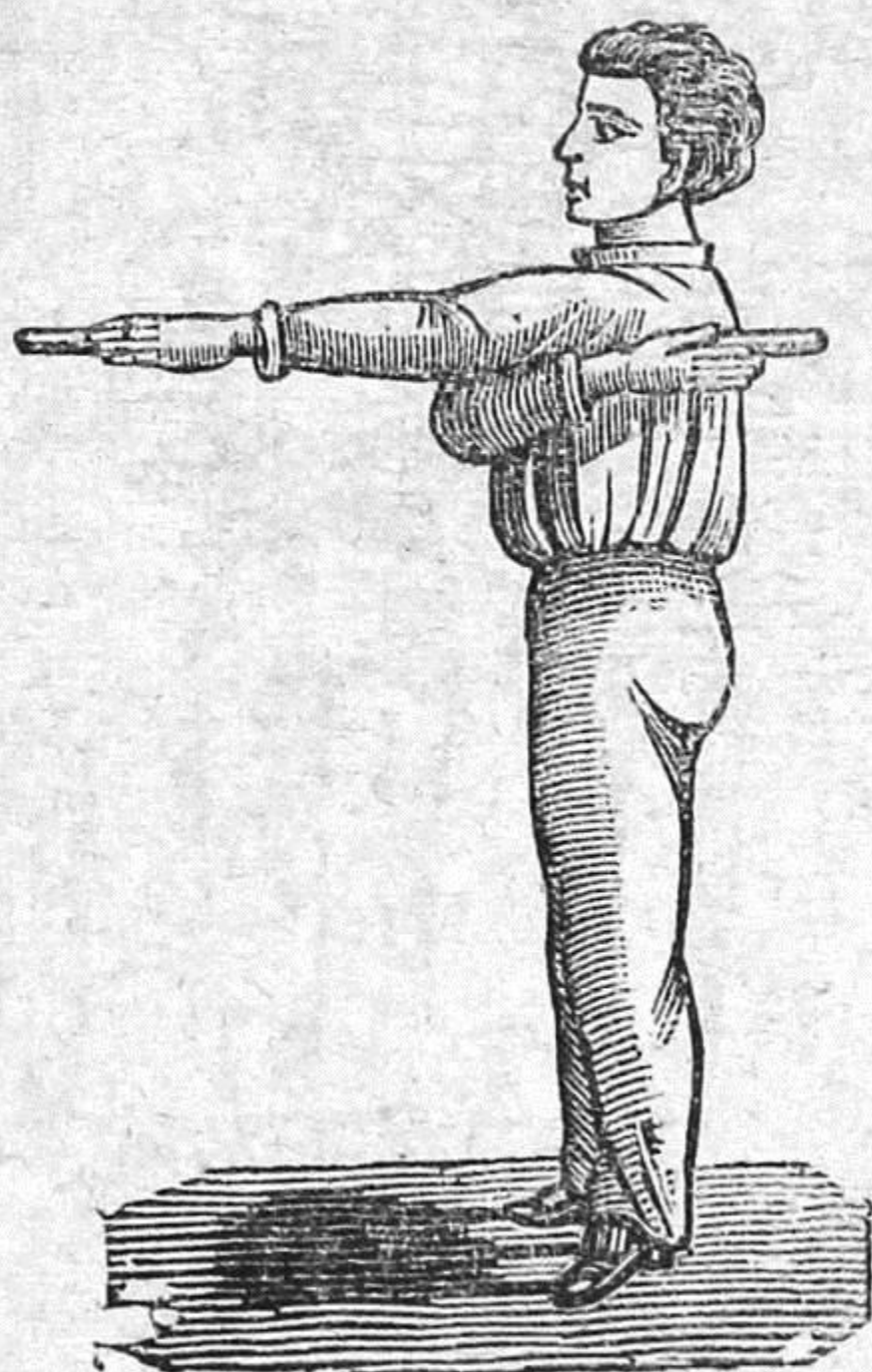



Fig. 24.

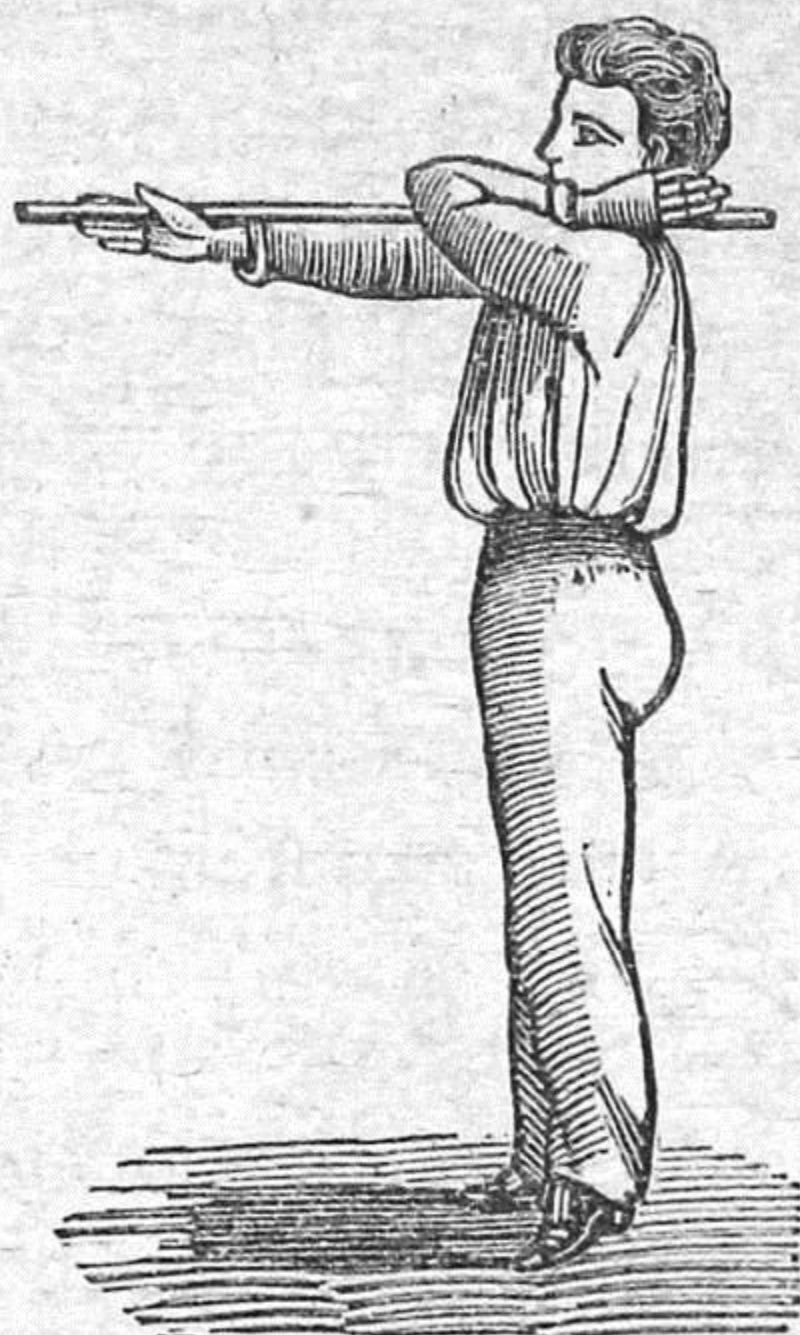



Fig. 25.

26. *Sinistra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA. — Analogamente.

27.* *Sinistra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA. — Braccio sinistro piegato colla mano sopra la spalla sinistra, palma indentro, braccio destro teso in obliquo avanti a sinistra. (Figura 25.)

28. *Destra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA. — Analogamente.

29.* *Destra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA. — Il braccio destro piegato avanti il petto, colla mano sopra la spalla sinistra, palma infuori; braccio sinistro teso avanti. (Fig. 26.)

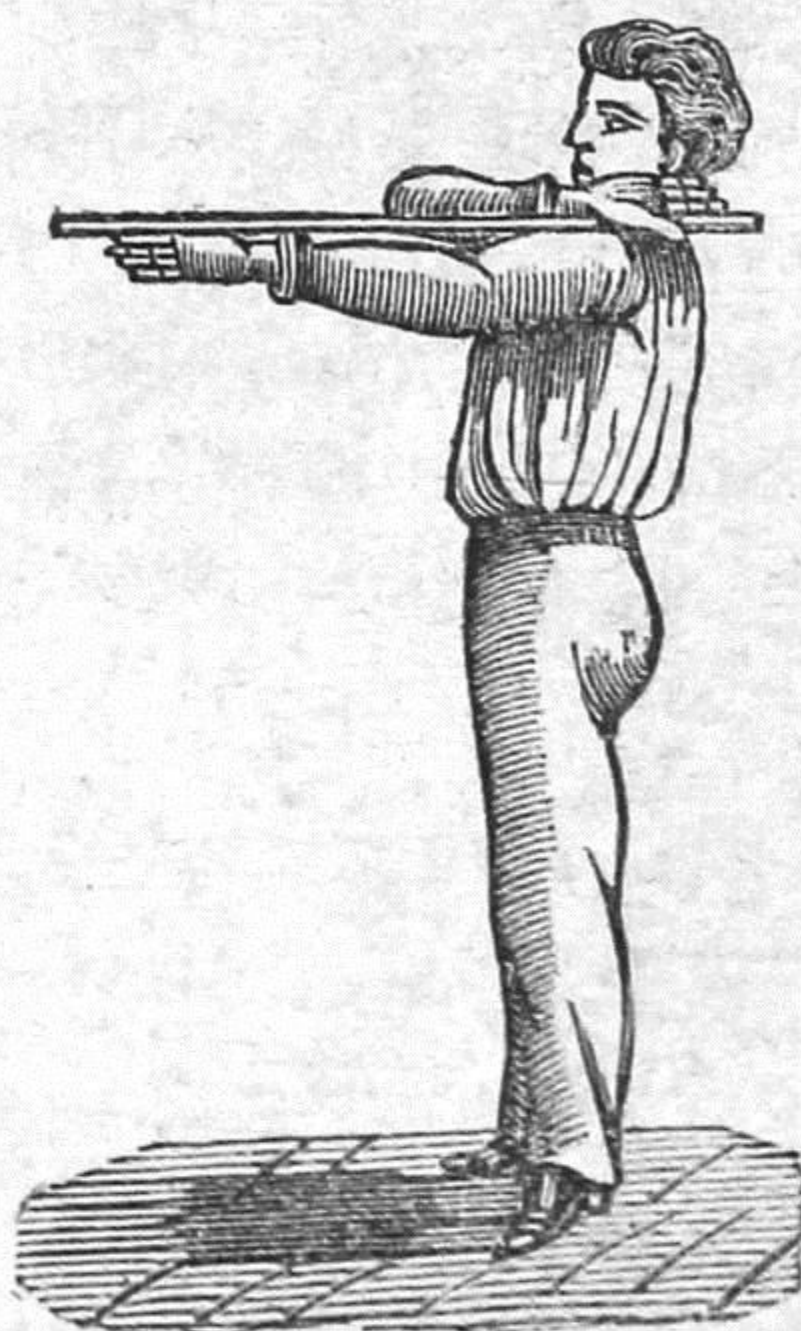



Fig. 26.

30.* *Sinistra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA. — Analogamente.

Fig. 27.

31.* OBLIQUO ALTO A SINISTRA. — Bastone tenuto in obliquo a sinistra dal braccio destro, piegato sopra il capo, e dal braccio sinistro teso di fianco. (Fig. 27.)

32.* OBLIQUO ALTO A DESTRA. -- Analogamente.

33.* OBLIQUO BASSO A SINISTRA. — Bastone tenuto in obliquo a sinistra, dal braccio destro piegato avanti il petto, e dal braccio sinistro teso obliquamente infuori in basso. (Figura 28.)

Fig. 28.

34.* OBLIQUO BASSO A DESTRA. — Analogamente.

Fig. 29.

35.* OBLIQUO INDIETRO A SINISTRA. —Bastone in obliquo indietro contro il fianco sinistro, braccio destro piegato avanti il corpo, braccio sinistro teso indietro e obliquo basso. (Fig. 29.)

36.* Obliquo indietro a destra. — Analogamente.

Avvertenze e combinazioni.

a) Tutte queste posizioni, meno le quattro verticali ai numeri 17, 18, 19 e 20, si faranno da prima eseguire con mani prone; in seguito quelle posizioni per cui riesca possibile ed opportuno, si faranno prendere con mani *supine* e con *giro di mano.*

Le posizioni segnate con asterisco si possono eseguire tanto a mani *prone* che a mani *supine.*

Le posizioni 15, 16, 25 e 26 si possono prendere anche con giro della mano *(prona)* che si porta in *alto* o in *avanti.*

Le posizioni 4 e 5 possono eziandio eseguirsi col giro di mano (*prona*) del braccio che è sovrapposto.

Le posizioni 21, 22, 27 e seguenti fino all'ultima inclusa (36), segnate con asterisco, si possono prendere con giro della mano supina, che si porta *avanti,* o *infuori,* o *indietro.*

Le posizioni 17, 18, 19 e 20, non sono possibili che col giro della mano supina, che si porta dietro; si faranno quindi eseguire sempre a mani *supine.*

b) Dapprima tutte queste posizioni s'insegnano in *due tempi,* essendo sempre la posizione di partenza e di ritorno *in prima.* In seguito, coi cambiamenti di posizione, si ottiene una serie svariatissima di combinazioni, delle quali do qui un qualche esempio:

Essendo il bastone in prima:

1. Avanti le spalle — avanti — alto — in prima = *4 tempi.*
2. Alto — dietro le spalle — a dosso — dietro le spalle — alto — in prima = *6 tempi.*
3. Avanti — *braccio sinistro sopra:* avanti le spalle —

braccio destro sopra: avanti le spalle — alto — avanti basso — in prima = *6 tempi.*

È a queste semplici combinazioni cui deve attenersi il maestro con fanciulletti, facendo eseguire quelle altre più difficili e complesse, che daremo in seguito, da ginnasti adulti e già esperti. Abbiasi sempre in mente, che gli esercizi col bastone Jaeger riescono aggraziati ed utilissimi, se insegnati convenientemente, graduatamente e senza fretta; mentre invece quell'esercizio che manchi della esecuzione vivace, energica e precisa che è, direi quasi, inerente all'indole dell'attrezzo, perde molto della utilità e della grazia che gli è propria.

Da ciò la necessità di adattare mai sempre l'esercizio all'attitudine fisica e al grado d'istruzione degli allievi.

c) Le posizioni del bastone, come tutti gli altri esercizi che verranno in appresso, si eseguiscono colla classe a distanza normale, o in uno degli Schieramenti indicati al capo VIII.

V.

PASSAGGIO DELLA GAMBA.

Il passaggio della gamba si eseguisce dalla posizione del bastone avanti con braccia tese in basso, mani prone o supine.

1. Passaggio della gamba sinistra.

Uno. — Si flette vivamente la coscia sinistra,

passando la gamba sopra e avanti il bastone. (Fig. 30.)

Due. — Si ritorna la gamba a posto colla medesima azione.

2. PASSAGGIO DELLA GAMBA DESTRA. — Analogamente.

3. PASSAGGIO SUCCESSIVO DELLE GAMBE. — Si eseguisce in due modi:

a) *Uno.* — Passaggio della gamba sinistra.

Due. — Ritorno in posizione.

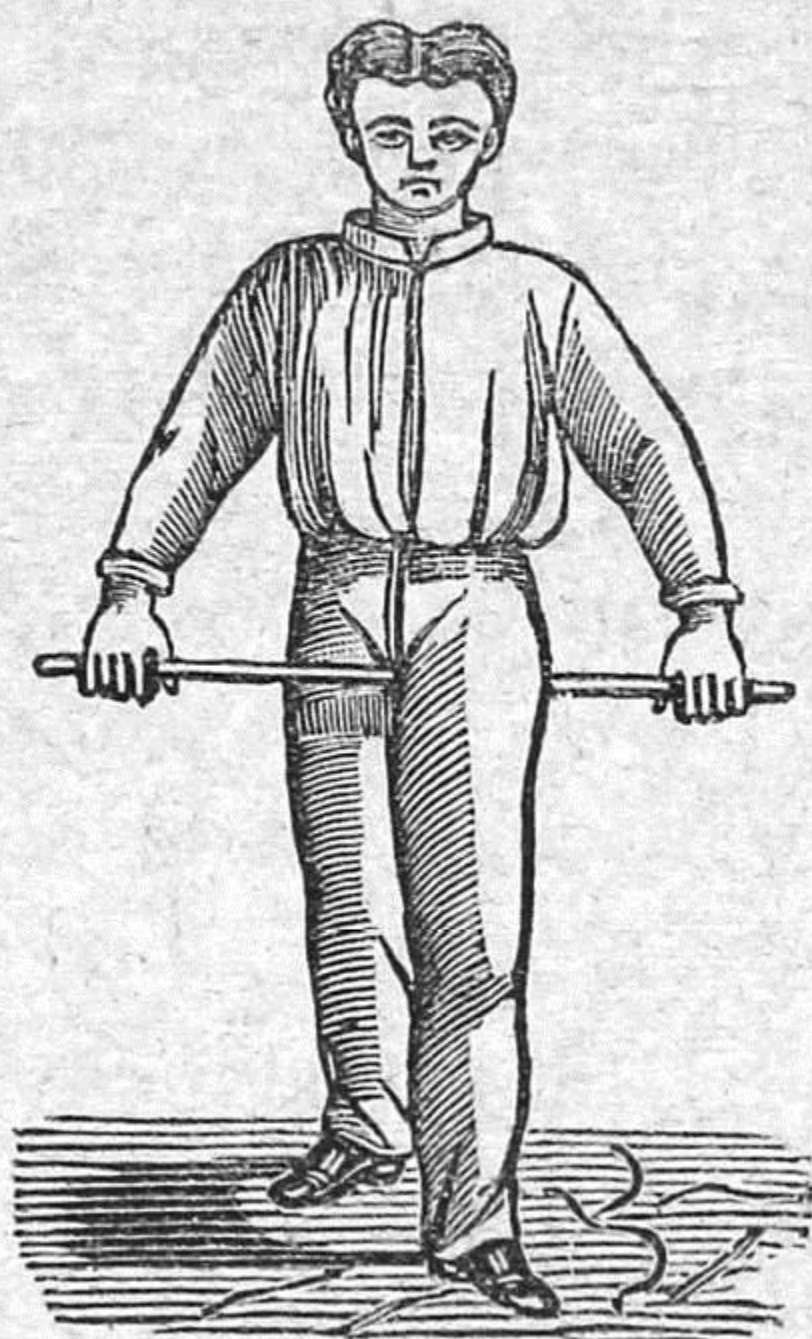
Tre. — Passaggio della gamba destra.

Quattro. — Ritorno in posizione.

Fig. 30.

b) *Uno.* — Passaggio della gamba sinistra.

Due. — Passaggio della gamba destra.

Tre e *Quattro.* — Ritorno successivo delle gambe dietro il bastone.

VI.

SLANCI DEL BASTONE E COMBINAZIONI.

Le azioni di passaggio da una posizione del bastone in un'altra *(slanci, spinte, rotazioni del bastone)* somministrano il mezzo alla formazione di una considerevole varietà di combinazioni, specialmente poi se ad

esse vogliansi unire dei movimenti contemporanei del capo, del busto e delle estremità inferiori.

Per facilitare la via al maestro, diamo alcuni esempi di esercizi combinati, distinguendoli in due classi:

a) Combinazioni di posizioni del bastone;

b) Movimenti del busto e delle gambe, col bastone.

a) Il maestro, dopo di avere ottenuto da'suoi alunni la più energica e precisa esecuzione delle posizioni suddescritte, sia con l'una o con l'altra impugnatura, sia con giro di mano o senza, e dopo averli esercitati a lungo in quelle combinazioni semplici, di cui abbiamo dato (a pag. 27) un breve saggio, può scegliere un certo numero di combinazioni complesse sulla forma delle sottoesposte, facendole eseguire, quando sieno state perfettamente comprese da tutti gli alunni, col solo comando numerale; e su queste insisterà, finchè sieno eseguite colla maggiore energia e colla più scrupolosa esattezza.

Ciò servirà a dare varietà e diletto all'istruzione, e a rendere gli alunni sempre più esperti nel maneggio del bastone.

Avvertenza. — La posizione di partenza utile per tutti gli esercizi di slancio o spinta del bastone è — *In prima;* — perciò il maestro deve anzitutto richiamare gli allievi in questa posizione col comando: *Pronti;* e in questi esercizi, ove non sia assegnato un tempo speciale pel ritorno in prima, il maestro darà alla fine il comando: *In posizione.*

COMBINAZIONI (*).

I.

1. *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A SINISTRA — con giro della mano sinistra.
3. *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA — con giro della mano destra.
5. AVANTI LE SPALLE.
7. ALTO.
9. DIETRO LE SPALLE.
11. A DOSSO.

AVVERTENZA. — I tempi pari: 2, 4, 6, 8, 10, 12, servono pel ritorno in posizione prima. — Questa combinazione si può eseguire con simultaneo equilibrio sugli avampiedi, e anche col piegamento simultaneo sulle gambe.

II.

1. AVANTI.
2. AVANTI LE SPALLE.
3. AVANTI.
4. SOPRA LE SPALLE.
5. SOTTO LE ASCELLE.
6. SOPRA LE SPALLE.

III.

1. *Sinistra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA.
2. *Destra sotto l'ascella:* » » »
3. *Sinistra sotto l'ascella:* » » »
4. *Destra sopra spalla:* » » »

(*) Tutti i seguenti esercizi si possono eseguire per due o più riprese. — Mani prone, se non è indicato altrimenti.

5. *Braccio sinistro sopra:* AVANTI LE SPALLE.
6. *Braccio destro sopra:* » »
7. *Destra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA.
8. *Sinistra sotto l'ascella:* » » »
9. *Destra sotto l'ascella:* » » »
10. *Sinistra sopra spalla:* » » »
11. *Braccio destro sopra:* AVANTI LE SPALLE.
12. *Braccio sinistra sopra:* » »

IV.

MANI SUPINE.

1. *Braccio destro a dosso:* VERTICALE INDIETRO A SINISTRA.
2. In prima.
3. *Braccio sinistro a dosso:* VERTICALE INDIETRO A DESTRA.
4. In prima.
5. ORIZZONTALE INFUORI A SINISTRA — con giro di mano sinistra.
6. ORIZZONTALE INFUORI A DESTRA — con giro di mano destra.
7. OBLIQUO ALTO A SINISTRA — con giro di mano sinistra.
8. OBLIQUO ALTO A DESTRA — con giro di mano destra.

V.

1. *Braccio destro piegato avanti:* VERTICALE INDIETRO A SINISTRA.
2. *Braccio sinistro piegato avanti:* VERTICALE INDIETRO A DESTRA.
3. OBLIQUO BASSO A SINISTRA — con giro di mano sinistra.
4. OBLIQUO BASSO A DESTRA — con giro di mano destra.

5. *Destra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA — con giro di mano sinistra.
6. *Sinistra sopra spalla:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA — con giro di mano destra.

VI.

MANI SUPINE.

1. AVANTI BASSO — con giro successivo delle mani (V. fig. 10).
3. AVANTI — con giro successivo delle mani.
5. ALTO » » »
7. A DOSSO » » »

AVVERTENZA. — I tempi pari 2, 4, 6, 8, servono pel ritorno in posizione prima, a mani *supine*.

b) Dalle posizioni del bastone: *in seconda*, *avanti*, *alto, dietro le spalle*, si possono eseguire tutti gli esercizi di volta e piegamento del capo e del busto, di slancio, spinta, flessione, ecc., delle gambe.

Io consiglierei pertanto il Maestro ad usare spesso negli esercizi degli arti inferiori, della posizione *seconda,* la quale è caratteristica, sia per l'estetica che per il vantaggio fisico.

A rendere poi varia l'istruzione, il Maestro potrà combinare alcuni esercizi sulla forma dei seguenti, in cui alle posizioni del bastone si associno dei movimenti del capo, del busto e delle estremità inferiori.

COMBINAZIONI.

I.

1. ALTO.
2. *Piegamento del busto avanti:* DEPORRE IL BASTONE.
3. RITTI — braccia tese in alto.

4. *Piegamento del busto avanti*: RIPRENDERE IL BASTONE.
5. *Ritti*: BASTONE ALTO.
6. IN PRIMA.

II.

MANI SUPINE.

1. DIETRO LE SPALLE.
2. VOLTA DEL BUSTO A SINISTRA. (Fig. 31.)
3. VOLTA DEL BUSTO *a destra*.
4. BUSTO DI FRONTE – *bastone alto*.
5. AVANTI BASSO — con giro successivo delle mani.
6. IN PRIMA.

Fig. 31.

III.

MANI SUPINE.

1. A DOSSO — con giro successivo delle mani.
2. Passaggio della gamba sinistra dietro il bastone.
3. Passaggio della gamba destra.
4. AVANTI BASSO.
5. *Ritti*: BASTONE ALTO — con giro successivo delle mani.
6. IN PRIMA.

IV.

MANI SUPINE.

1. ALTO — con giro successivo delle mani.
2. AVANTI BASSO.

3. *Ritti:* BASTONE A DOSSO.
4. IN SECONDA.
5. *Bastone sulle mani.*
6. IN PRIMA (con rotazione delle braccia).

V.

1. ALTO.
2. *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A SINISTRA — con giro della mano sinistra, e contemporaneo piegamento del busto avanti (*).
3. *Ritti:* BASTONE ALTO.
4. *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA — Con giro della mano destra e contemporaneo piegamento del busto avanti.
5. *Ritti:* BASTONE ALTO.
6. IN PRIMA.

VI.

1. *Piegamento simultaneo sulle gambe:* BASTONE SULLE GINOCCHIA.
2. AVANTI LE SPALLE.
3. DIETRO LE SPALLE.
4. *Ritti:* BASTONE A DOSSO.
5. *Piegamento simultaneo sulle gambe:* BASTONE SULLE GINOCCHIA.
6. *Ritti:* IN PRIMA.

(*) In modo che il braccio sinistro si trovi teso in basso, e la punta del bastone vicina alla punta del piede sinistro; il braccio destro piegato avanti il petto, colla mano sotto l'ascella a sinistra.

Il tempo 4 è analogo a destra.

VII.

1. Alto — gamba sinistra tesa indietro. (Fig. 32.)
3. Dietro le spalle — gamba destra tesa avanti.

Fig. 32.

Fig. 33.

5. *Sinistra all'anca:* verticale a sinistra — gamba sinistra tesa di fianco. (Fig. 33.)
7. *Destra all'anca:* verticale a destra — gamba destra tesa di fianco.

Avvertenza. — I tempi pari 2, 4, 6, 8, servono pel ritorno in posizione.

VIII.

Mani supine.

1. Alto — giro successivo delle mani e piegamento sulle gambe. (Fig. 34.)
2. *Ritti:* Avanti basso.
3. *Ritti:* Alto — piegamento simultaneo sulle gambe.
4. *Ritti:* Avanti basso.
5. *Ritti:* A dosso — piegamento simultaneo sulle gambe.
6. In prima.

Fig. 34.

Avvertenza. — Le mani girate al primo tempo, nella posizione *Alto,* si conservano così per tutta la combinazione, sciogliendo il giro solamente al comando: *In prima.*

VII.

POSIZIONI DELLE GAMBE.

Comechè importantissime le posizioni ginnastiche *quarta, quinta* e *sesta* della teoria Obermann, specialmente le due prime che sono la posizione di partenza per molti esercizi delle estremità inferiori, pure io credo necessario d'indicare alcune posizioni speciali delle gambe, simili in parte alla posizione sesta, ma che aggiungono il pregio della molteplicità e di una grazia particolare.

Tali posizioni, per se stesse utilissime come esercizio delle estremità inferiori, hanno poi il vantaggio di confarsi bellamente con tutte le opposizioni del bastone. Ed in certi schieramenti, di cui ci occupiamo più innanzi, facendo eseguire delle posizioni diverse o contrarie del bastone per numeri pari ed impari, le seguenti posizioni delle gambe si prestano benissimo alla formazione di molte ed eleganti combinazioni.

Perchè riesca più facile comprendere queste posizioni, si osservi la fig. 35.

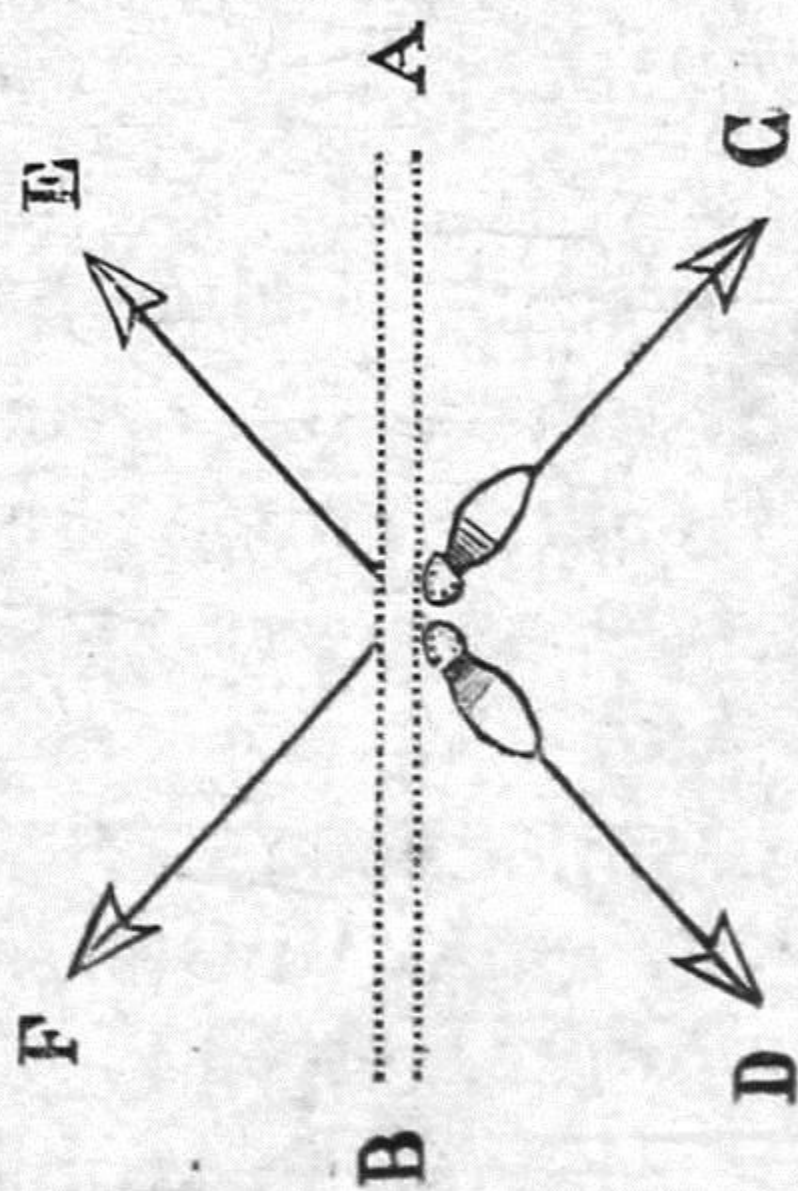



Fig. 35.

Sia *b a* la linea di base o di schieramento. Supponiamo le due linee indefinite *c f* — *e d*, che segnano il prolungamento delle linee mediane dei piedi in esatta posizione d'attenti; avremo così tre linee intersecantisi a vicenda, e che per se stesse indicano già sei diverse direzioni. La direzione *a* sarà alla sinistra del ginnasticante; l'opposta *b* alla sua destra; *c* indicherà la direzione obliquo avanti a sinistra; *d* obliquo avanti a destra; *e* obliquo indietro a sinistra; *f* obliquo indietro a destra.

Nelle sei direzioni indicate da queste tre linee, si eseguiscono le posizioni delle gambe (*).

Riguardo alle direzioni, noi abbiamo dunque sei posizioni delle gambe, che sono:

1. Obliquo avanti a sinistra, che noi, semplificando, chiameremo: SINISTRA AVANTI.
2. Obliquo indietro a sinistra... SINISTRA INDIETRO.
3. Di fianco a sinistra... SINISTRA INFUORI;

e altre tre posizioni analoghe a destra, e cioè:

4. DESTRA AVANTI.
5. DESTRA INDIETRO.
6. DESTRA INFUORI.

In queste sei posizioni si piega la gamba che si muove; ma si può, muovendo l'una gamba, piegare invece l'altra che resta a posto, ed ecco quindi altre sei posizioni:

1. *Piegando la destra*: SINISTRA AVANTI.
2. *Piegando la destra*: SINISTRA INDIETRO.
3. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI;

(*) Queste posizioni si eseguiscono, scostando l'un piede o l'altro per la distanza di tre suole circa in una delle direzioni indicate dalla fig. 35, e piegando l'una o l'altra gamba a seconda del comando.

e quest'altre tre analoghe posizioni, piegando la gamba sinistra e muovendo la destra:

4. *Piegando la sinistra*: Destra avanti.
5. *Piegando la sinistra*: Destra indietro.
6. *Piegando la sinistra*: Destra infuori.

Siccome poi con un cambiamento di fronte a destra, cioè con un fianco a destra, si può portare la gamba sinistra infuori a destra, cioè verso *b*, e la gamba destra infuori a sinistra, cioè verso *a*; come analogamente con un fianco a sinistra si può portare la gamba destra infuori a sinistra, cioè verso *a*; e la gamba sinistra infuori a destra, cioè verso *b*; così abbiamo altre quattro posizioni delle gambe, che sono:

1. Sinistra infuori a destra.
2. Destra infuori a sinistra.
3. *Piegando la destra*: Sinistra infuori a destra.
4. *Piegando la sinistra*: Destra infuori a sinistra;

di cui le due prime si eseguiscono con piegamento della gamba che muove, le altre due con piegamento della gamba che rimane fissa.

Sono dunque in tutto 16 posizioni delle gambe, le quali si possono classificare in due gruppi di 8 posizioni ciascuno, cioè:

a) Posizioni che si eseguiscono con piegamento della gamba che muove;

b) Posizioni che si eseguiscono, piegando la gamba che rimane fissa. Specifichiamole:

a) Primo gruppo:

1. Sinistra avanti. — Gamba sinistra piegata in obliquo avanti a sinistra; gamba destra tesa.
2. Destra avanti. — Analogamente.
3. Sinistra indietro. — Gamba sinistra piegata in obliquo indietro; gamba destra tesa.

4. DESTRA INDIETRO. — Analogamente.

5. SINISTRA INFUORI. — Gamba sinistra piegata di fianco a sinistra; gamba destra tesa.

6. DESTRA INFUORI. — Analogamente.

7. SINISTRA INFUORI A DESTRA. — Si eseguisce un fianco a destra, e si porta avanti nella nuova direzione la gamba sinistra piegata; la gamba destra rimane tesa, col tallone un po' alzato.

8. DESTRA INFUORI A SINISTRA. — Si fa fianco a sinistra, e si eseguisce analogamente colla gamba destra.

b) Secondo gruppo.

1. *Piegando la destra*: SINISTRA AVANTI. — Gamba sinistra portata tesa in obliquo avanti; destra piegata.

2. *Piegando la sinistra*: DESTRA AVANTI. — Analogamente.

3. *Piegando la destra*: SINISTRA INDIETRO. — Gamba sinistra tesa in obliquo indietro, gamba destra piegata.

4. *Piegando la sinistra*: DESTRA INDIETRO. — Analogamente.

5. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI. — Gamba sinistra scostata tesa di fianco; destra piegata.

6. *Piegando la sinistra*: DESTRA INFUORI. — Analogamente.

7. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI A DESTRA. — Si fa fianco a sinistra, portando indietro la gamba sinistra tesa col tallone un po' alzato; gamba destra piegata.

8. *Piegando la sinistra*: DESTRA INFUORI A SINISTRA. — Si fa fianco destra, e si eseguisce analogamente colla gamba destra.

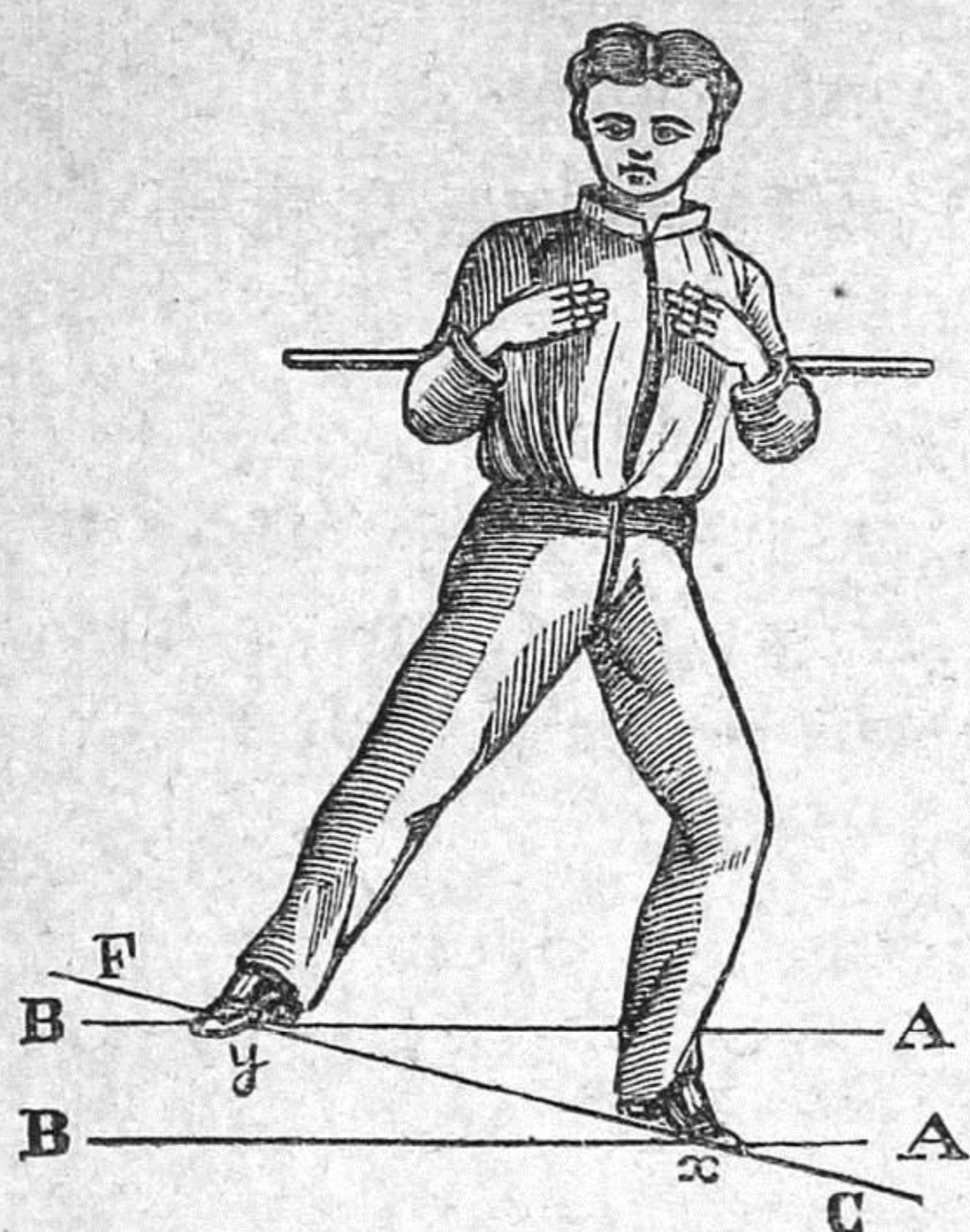
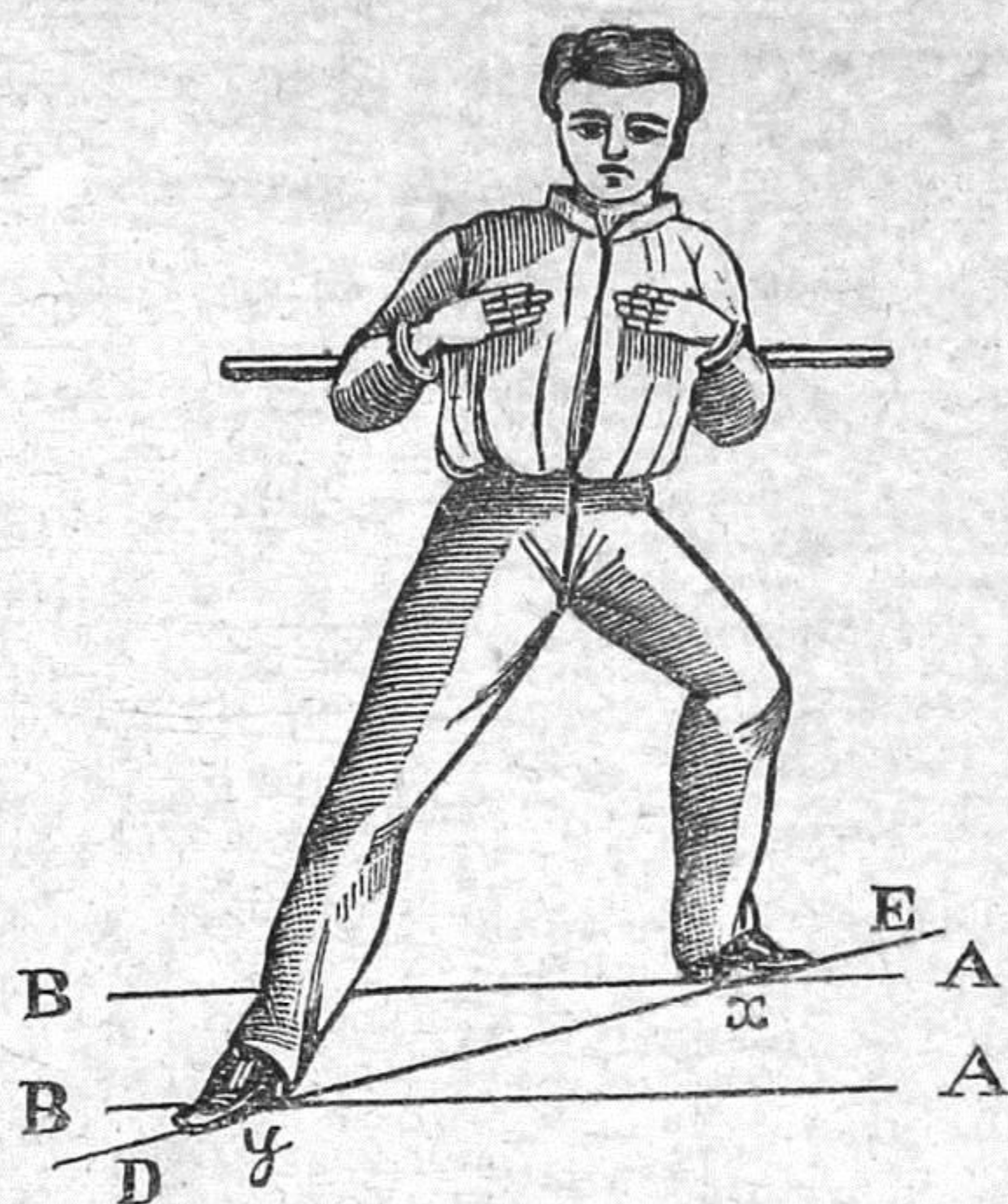



Fig. 36. *Fig. 37.*

Fig. 38. *Fig. 39.*

Avvertenza. — Per comprendere le quattro posizioni delle gambe espresse da ciascuna di queste figure, bisogna ammettere due diversi punti di stazione, poichè intendendo fisso sempre lo stesso piede, non si potrebbero concepire che due sole posizioni per ogni figura. Questi due punti sono qui indicati dalle lettere *x y*, di cui l'*x* rappresenterebbe la stazione sul piede sinistro; l'*y* la stazione sul piede destro.

Le figure 36, 37, 38, 39, fanno vedere tutte e sedici le posizioni delle gambe.

La figura 36 rappresenta le posizioni:

a) Sinistra avanti.

b) *Piegando la sinistra*: Destra indietro.

Volgendo il foglio a pag. 42 e presentando la figura alla luce, si vedono le due corrispondenti contrarie:

a) Destra avanti.

b) *Piegando la destra*: Sinistra indietro.

La fig. 37 ci mostra pel diritto:

a) *Piegando la sinistra:* Destra avanti.

b) Sinistra indietro;

e pel rovescio:

a) *Piegando la destra*: Sinistra avanti.

b) Destra indietro.

La fig. 38 rappresenta pel diritto:

a) Sinistra infuori.

b) *Piegando la sinistra*: Destra infuori;

e pel rovescio:

a) Destra infuori.

b) *Piegando la destra*: Sinistra infuori.

La fig. 39 infine ci fa vedere pel diritto le posizioni:

a) Sinistra infuori a destra.

b) *Piegando la sinistra*: Destra infuori a sinistra;

e pel rovescio:

a) Destra infuori a sinistra.

b) *Piegando la destra*: Sinistra infuori a destra.

Avvertenza. — Il maestro farà eseguire tutte queste posizioni delle gambe col bastone in *seconda,* e le insegnerà in due tempi: *Uno,* prendere la posizione — *Due,* ritornare a posto.

Combinazioni.

Queste posizioni si possono combinare tra loro in diversi modi, passando direttamente da una posizione in un'altra, come nei seguenti esercizi:

I.

1. Sinistra avanti.
2. *Piegando la destra*: Sinistra indietro.
3. Sinistra avanti.
4. In posizione.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

II.

1. *Piegando la destra*: Sinistra avanti.
2. Sinistra indietro.
3. *Piegando la destra*: Sinistra avanti.
4. In posizione.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

III.

1. Sinistra infuori.
2. Sinistra infuori a destra.
3. Sinistra infuori.
4. In posizione.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

IV.

1. *Piegando la destra*: Sinistra infuori.
2. *Piegando la destra*: Sinistra infuori a destra.
3. *Piegando la destra*: Sinistra infuori.
4. In posizione.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

V.

1. Sinistra avanti.
2. Sinistra indietro.
3. Sinistra avanti.
4. In posizione.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

VI.

1. *Piegando la destra*: Sinistra avanti.

2. *Piegando la destra*: SINISTRA INDIETRO.
3. *Piegando la destra*: SINISTRA AVANTI.
4. IN POSIZIONE.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

VII.

1. SINISTRA INFUORI.
2. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI A DESTRA.
3. SINISTRA INFUORI.
4. IN POSIZIONE.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

VIII.

1. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI.
2. SINISTRA INFUORI A DESTRA.
3. *Piegando la destra*: SINISTRA INFUORI.
4. IN POSIZIONE.
5, 6, 7, 8. Analogamente colla destra.

AVVERTENZA. — Negli esercizi IV e VI, dove in ogni posizione resta piegata la gamba fissa, si dovrà distendere questa con vivacità durante l'azione di passaggio da una posizione in un'altra, e quindi piegarla nuovamente, nell'atto che si sta per prendere la posizione successiva.

VIII.

SCHIERAMENTI.

Mentre per le esercitazioni del maneggio, delle posizioni del bastone, e delle posizioni colle gambe riescono opportuni tutti i modi di mettersi a distanza

e di schierarsi insegnati nella teoria Obermann, io credo tuttavia utilissimo di occuparmi qui di due altri schieramenti, i quali più si confanno coll'indole del nuovo attrezzo, e colla fisonomia particolare di certe combinazioni. Essi prendon nome di *scaglioni* e di *gruppi*.

I. Scaglioni. — Essendo gli allievi in una sola riga in ordine chiuso, allineati a destra e numerati, si dispone la classe a scaglioni nel modo che segue:

a) *Se la classe è numerata per due*, al comando:

Sui numeri uno a scaglioni : *marche* — I numeri *due* fanno 2 piccoli e rapidi passi indietro.

Sui numeri due a scaglioni : *marche* — Analogamente: i numeri due stanno fermi.

b) *Se la classe è numerata per tre*, al comando:

Sui numeri uno a scaglioni: *marche* — I numeriri *due* fanno 2, i numeri *tre* fanno 4 brevi e celeri passi indietro.

Sui numeri tre a scaglioni : *marche* — Analogamente.

c) *Se la classe è numerata per quattro*, al comando :

Sui numeri uno a scaglioni : *marche* — I numeri *due* fanno 2, i numeri *tre* fanno 4, e i numeri *quattro* fanno 6 corti passi indietro.

Sui numeri quattro a scaglioni : *marche* — Analogamente.

In linea : *marche*.

Gli allievi, che si sono mossi per la formazione dello schieramento, ritornano a posto con un numero di passi avanti, corrispondente alla metà di quelli fatti indietro.

Avvertenze. — *a*) Generalmente gli *scaglioni* si fanno eseguire coi passi indietro (e perciò sul *primo* o sull'*ultimo* numero d'ogni squadriglia), allo scopo di

rendere più pronto il ritorno in linea. Ma qualche volta può tornare opportuno lo *schieramento* sopra uno dei numeri intermedii. — In tal caso i numeri alla *destra* di quelli che restano fermi devono muovere in avanti per la metà dei passi che sono prescritti per lo schieramento indietro; mentre i numeri che sono alla *sinistra* fanno i soliti passi indietro. — Al ritorno in linea gli allievi che hanno fatto i passi avanti, devono eseguire un *dietro front*, e quindi rimettersi al posto.

b) Gli *scaglioni* si possono formare essendo la classe numerata per *cinque*, per *sei*, per *sette*, per *otto*, ecc. S'intende sempre che il numero dei passi eseguiti è proporzionale al numero degli allievi che muovono.

c) Quando il maestro lo trovi opportuno, può fare eseguire gli *scaglioni*, avendo prima messa la classe a *distanza*.

II. Formazione dei gruppi. — Uno schiarimento tutto *particolare* che abbiamo trovato molto proprio per la esecuzione di certi esercizi combinati di posizioni diverse per numeri *pari* ed *impari*, è il seguente:

a) Essendo la classe schierata in *una sola riga* a destra e numerata per *due*, si fa prendere la *distanza* (*) dalla destra, e quindi si comanda:

Sulla destra: FORMATE I GRUPPI. — I numeri *uno* stanno fermi, i numeri *due* fanno un passo obliquo indietro a destra, collocandosi dietro ai numeri *uno* a un piccolo passo di distanza, e in modo che il

---

(*) Essendo il bastone *al braccio*, si prende la *distanza* dalla destra, distendendo il braccio destro in modo che il bastone posi sulla spalla e sul braccio destro, le dita unite e tese. — Non appena gli allievi abbiano presa la distanza, abbassano il braccio a posto, senz'altro comando.

tallone destro e la spalla destra dei numeri *due* corrispondano al tallone e alla spalla sinistra dei numeri *uno*.

Sulla sinistra: FORMATE I GRUPPI. — Analogamente. I numeri *due* stanno fermi, i numeri *uno* fanno un passo indietro, obliquo a sinistra.

b) Essendo la classe a *distanza normale* e tutte e due le righe numerate per *due* dalla destra, al comando: *Sulla destra*: FORMATE I GRUPPI, i numeri *due* tanto di *prima* che di *seconda* riga fanno *fianco destr'* e quindi un passo *avanti* col piede sinistro ed uno *obliquo a destra* col piede destro, rimettendosi poi di fronte, e disponendosi così in uno schieramento analogo all'antecedente, su doppia riga.

Sulla sinistra: FORMATE I GRUPPI. — Analogamente.

A POSTO. — I numeri *due* fanno uno o due passi (*) obliquo avanti a sinistra; oppure i numeri *uno* fanno uno o due passi avanti obliquo a destra, rimettendosi a posto, a distanza.

IX.

NORME E COMBINAZIONI.

NORME. — Diamo per ultimo alcune norme ed esempi per la formazione di quelle combinazioni complesse, che sono come il riassunto e l'intreccio dei diversi elementi fin qui insegnati.

(*) Gli allievi faranno un passo per ritornare *a posto* dallo schieramento al § *a*; e ne faranno invece due per rimettersi *a posto*, essendo nello schieramento al § *b*.

Non si provi però il Maestro in questi ultimi esercizi con una classe male addestrata, perchè altrimenti sprecherà il tempo e la fatica, senza ottenere altro effetto che di svisare il carattere dell'attrezzo.

Esiga prima che i suoi alunni eseguiscano colla maggior vivacità e colla più inappuntabile esattezza le posizioni, tanto del bastone che delle gambe, e si fermi a lungo nella esecuzione di quelle semplici combinazioni, di cui abbiamo già dato un piccolo saggio, e che bastano per se sole a rendere l'istruzione quanto si voglia utile e varia.

Gli esercizi, di cui ci occupiamo ora, risultano dalla esecuzione simultanea di una posizione del bastone e delle gambe, e talora eziandio di una volta o piegamento del capo o del busto, e si possono combinare in più modi. Di fatto, determinati movimenti del bastone, delle gambe, del busto e del capo, possono essere eseguiti nella stessa direzione, e da tutti gli alunni medesimamente; mentre possono essere invece in opposizione l'un l'altro, ed eseguiti in senso contrario per righe o per numeri pari ed impari.

Ognuno dunque comprenderà quanto sia vasto e ricco il campo di queste combinazioni, dal momento che, variando lo schieramento, può ottenersi, cogli stessi esercizi, un effetto estetico tutto diverso.

Lasciando pertanto al senno del Maestro di fare una scelta conveniente di combinazioni, avendo sempre di mira che gli esercizi riuniscano in sè i pregi migliori, sia riguardo al vantaggio fisico che all'estetica, noi ci limitiamo ad esporre qui una serie di posizioni del bastone colle corrispondenti contrarie; queste offriranno il mezzo ad una quantità grandissima di esercizi, combinati coi movimenti delle altre parti del corpo:

a) Braccio sinistro sopra: AVANTI LE SPALLE — *Braccio destro sopra:* AVANTI LE SPALLE.

b) AVANTI LE SPALLE — DIETRO LE SPALLE.

c) A DOSSO — AVANTI BASSO.

d) SOPRA LE SPALLE — SOTTO LE ASCELLE.

e) Sinistra all'anca: VERTICALE A SINISTRA — *Destra all'anca:* VERTICALE A DESTRA.

f) Sinistra sotto l'ascella: VERTICALE A SINISTRA — *Destra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA.

g) Destra sotto l'ascella: VERTICALE A SINISTRA — *Sinistra sotto l'ascella:* VERTICALE A DESTRA.

h) ORIZZONTALE INFUORI A SINISTRA — ORIZZONTALE INFUORI A DESTRA.

i) Destra sotto l'ascella: ORIZZONTALE AVANTI A SINISTRA. — *Sinistra sotto l'ascella:* ORIZZONTALE AVANTI A DESTRA.

j) OBLIQUO INDIETRO A SINISTRA — OBLIQUO INDIETRO A DESTRA.

l) OBLIQUO BASSO A SINISTRA — OBLIQUO BASSO A DESTRA.

m) OBLIQUO ALTO A SINISTRA — OBLIQUO ALTO A DESTRA.

2. COMBINAZIONI. — Presentiamo infine un saggio di combinazioni di posizioni diverse per numeri pari ed impari, essendo la classe in uno degli schieramenti di cui al § 3 del capo VIII.

Ne indichiamo solo tre, scelte nel campo vastissimo di queste belle combinazioni, a fine di dare al maestro una traccia per comporne altre moltissime.

Queste, che presentiamo, constano di otto tempi, quattro dei quali servono per l'azione e quattro pel ritorno in posizione di partenza, cioè *in prima*, coi piedi a posto. Volendo però, se ne possono formare altre con un numero maggiore di tempi.

Per ottenere una buona esecuzione, il maestro farà per ogni tempo una concisa ed esatta spiegazione dei movimenti, che contemporaneamente devono eseguire i numeri *uno* ed i numeri *due*; e quindi farà vedere la precisa ed energica esecuzione dei movimenti stessi; infine darà con voce tronca e vibrata il comando dei tempi, non mai stancandosi di correggere le posizioni, le quali, come difficili, non saranno certo da principio le più perfette.

Nei seguenti esempi si suppongono i gruppi formati sulla destra; se invece sono stati formati sulla sinistra, gli esercizi qui fissati pei numeri *uno*, saranno eseguiti dai numeri *due*, e viceversa (*).

Combinazione I.

1° Tempo. (Fig. 40.) I numeri *uno* fanno: SOPRA LE SPALLE — *Sinistra avanti* (**) — e contemporaneamente i numeri *due* fanno: SOTTO LE ASCELLE — Piegando la destra: *Sinistra indietro.*

2° Tempo — *In posizione.*

3° Tempo — Numeri *uno*: SOTTO LE ASCELLE — *Destra avanti.* — Numeri *due*: SOPRA LE SPALLE — *Sinistra indietro.*

4° Tempo — *In posizione.*

Fig. 40.

(*) Queste combinazioni si potranno eseguire anche dallo schieramento a scaglioni, per 6, per 8, ecc.

(**) La dicitura in MAIUSCOLETTO indica la posizione del bastone; quella in *corsivo* indica la posizione delle gambe.

5º Tempo. — (Fig. 41.) Numeri *uno*: A DOSSO — Piegando la sinistra: *Destra avanti.* — Numeri *due*: AVANTI BASSO — *Destra indietro.*

Fig. 41.

6º Tempo. — *In posizione.*

7º Tempo. — Numeri *uno*: AVANTI BASSO — *Sinistra avanti.* — Numeri *due*: A DOSSO — Piegando la destra: *Sinistra indietro.*

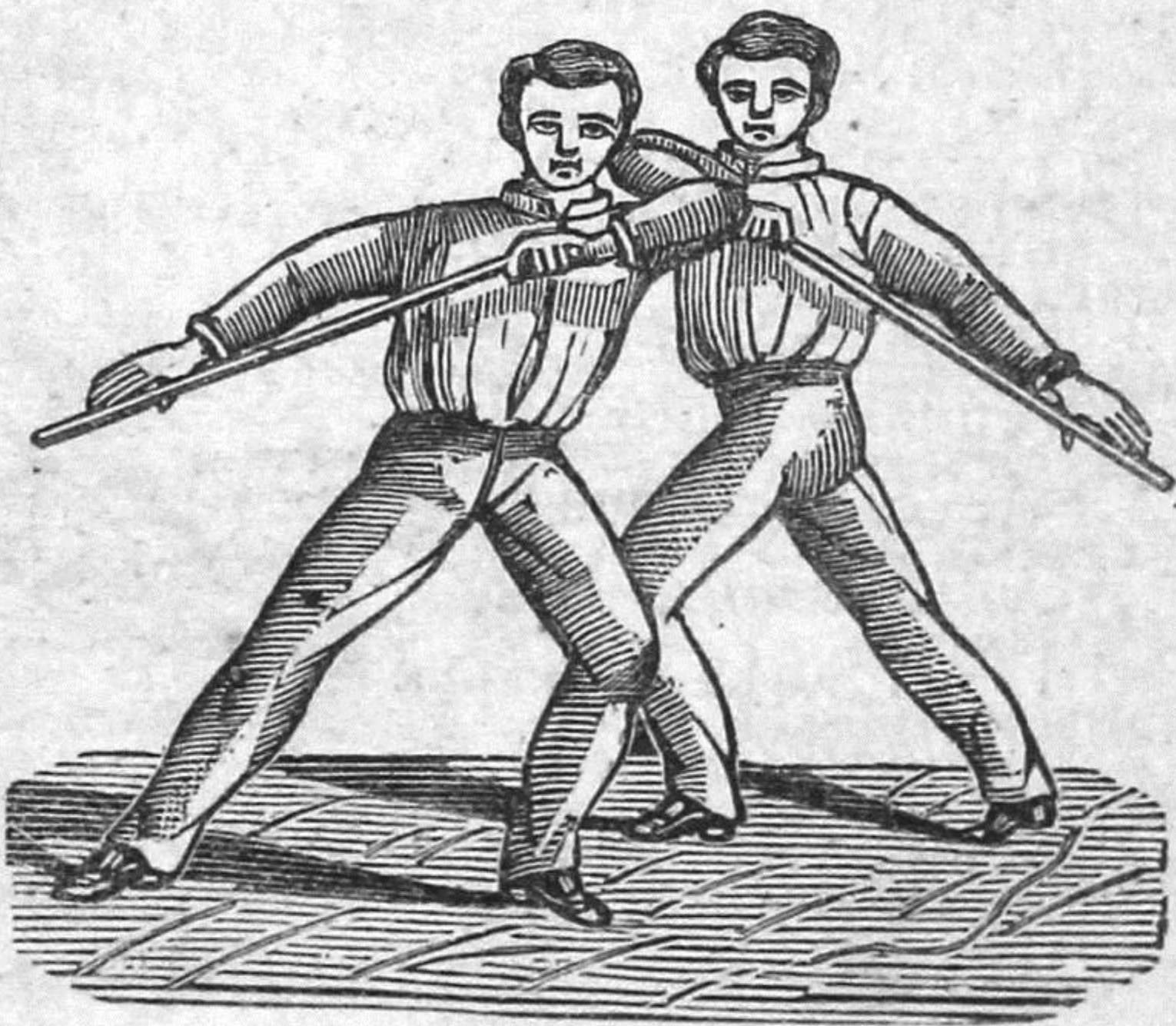
8º Tempo. — *In posizione.*

Combinazione II.

1º Tempo. (Fig. 42.) Numeri *uno*: OBLIQUO BASSO A DESTRA — Piegando la sinistra: *Destra infuori.* — Numeri *due*: OBLIQUO BASSO A SINISTRA. — Piegando la sinistra: *Destra infuori a sinistra.*

Fig. 42.

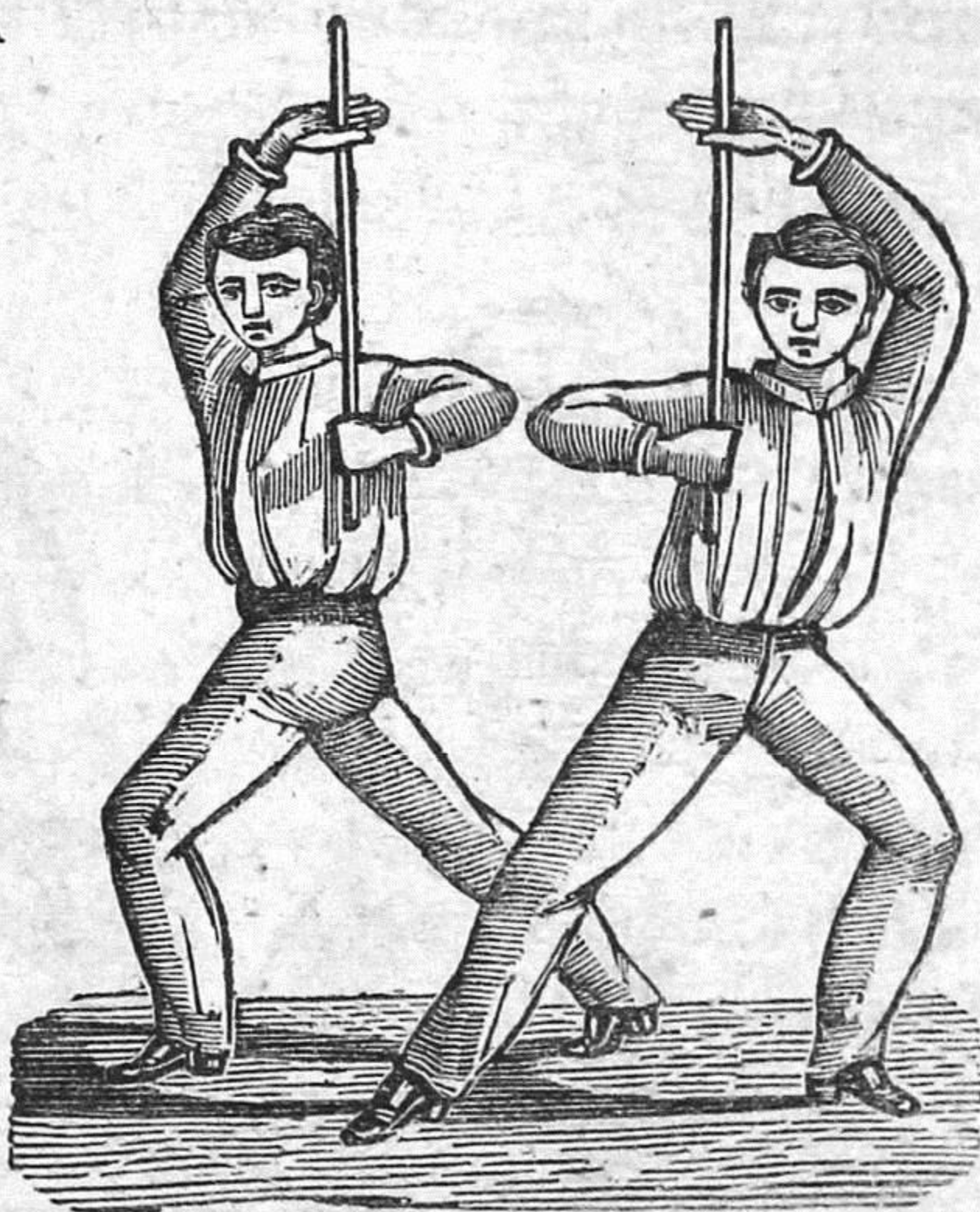
2º Tempo. — *In posizione.*

3º Tempo. — Numeri *uno*: OBLIQUO BASSO A SINISTRA — *Destra infuori.* — Numeri *due*: OBLIQUO BASSO A DESTRA — *Destra infuori a sinistra.*

4° Tempo. — *In posizione.*

5° Tempo. (Fig. 43.) — Numeri *uno*: Destra sotto l'ascella: VERTICALE A destra — *Sinistra infuori.* — Numeri *due*: Sinistra sotto l'ascella: VERTICALE A DESTRA — *Sinistra infuori a destra.*

Fig. 43.

6° Tempo. — *In posizione.*

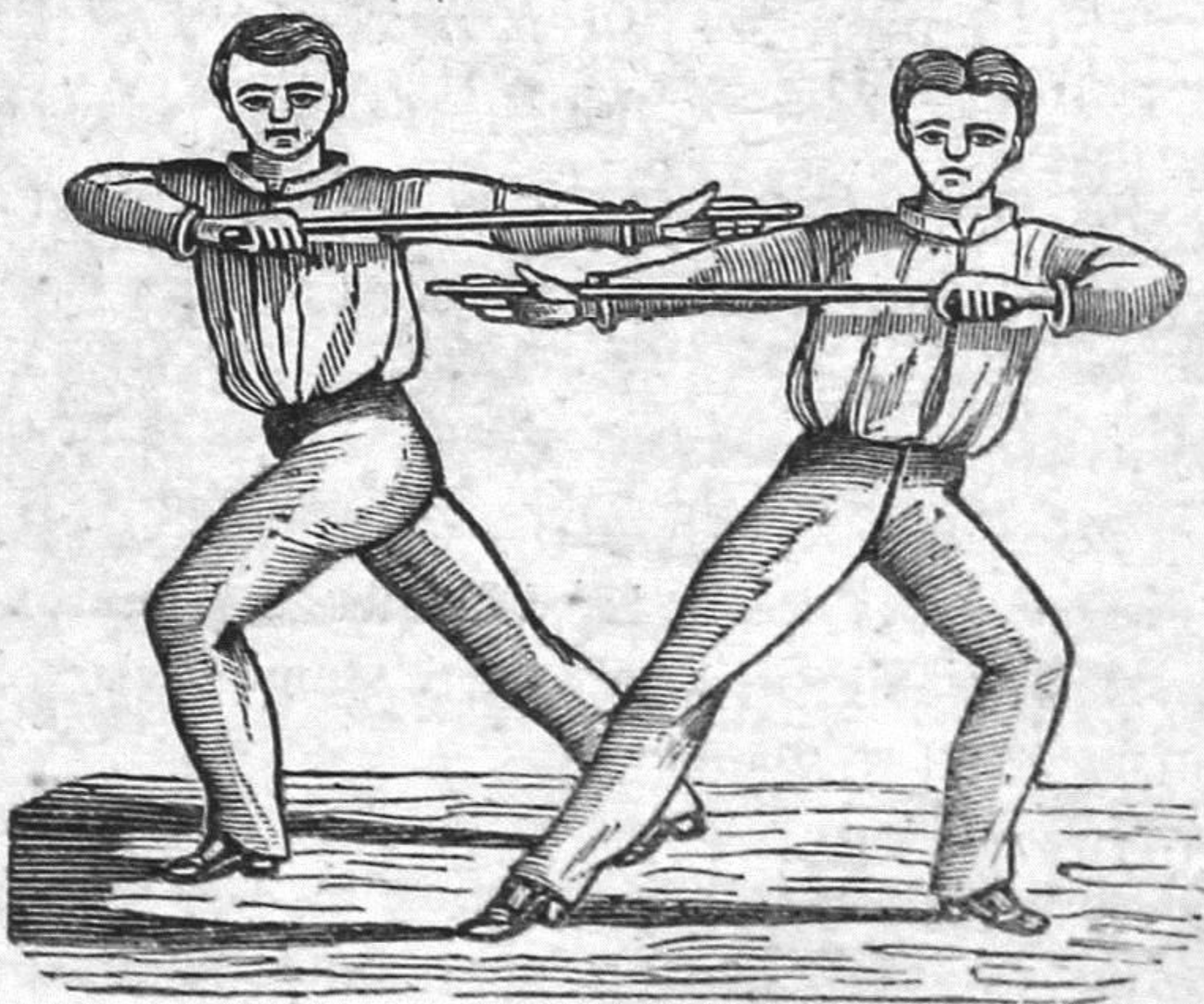
7° Tempo. — Numeri *uno*: Sinistra sotto l'ascella: VERTICALE A SINISTRA — *Destra infuori.* — Numeri *due*: Destra sotto l'ascella: VERTICALE A DESTRA — *Sinistra infuori.*

8° Tempo. — *In posizione.*

Combinazione III.

1° Tempo. (Fig. 44.) — Numeri *uno*: ORIZZONTALE INFUORI A DESTRA — *Sinistra infuori.* — Nume i *due*: ORIZZONTALE INFUORI A SINISTRA — *Sinistra infuori a destra.*

Fig. 44.

2° Tempo. — *In posizione.*

3° Tempo. — Numeri *uno*: ORIZZONTALE IN-

FUORI A SINISTRA — Piegando la destra: *sinistra infuori.* — Numeri *due:* ORIZZONTALE INFUORI A DESTRA. — Piegando la sinistra: DESTRA INFUORI.

4° Tempo. — *In posizione.*

5° Tempo. (Fig. 45.) — Numeri *uno:* OBLIQUO ALTO

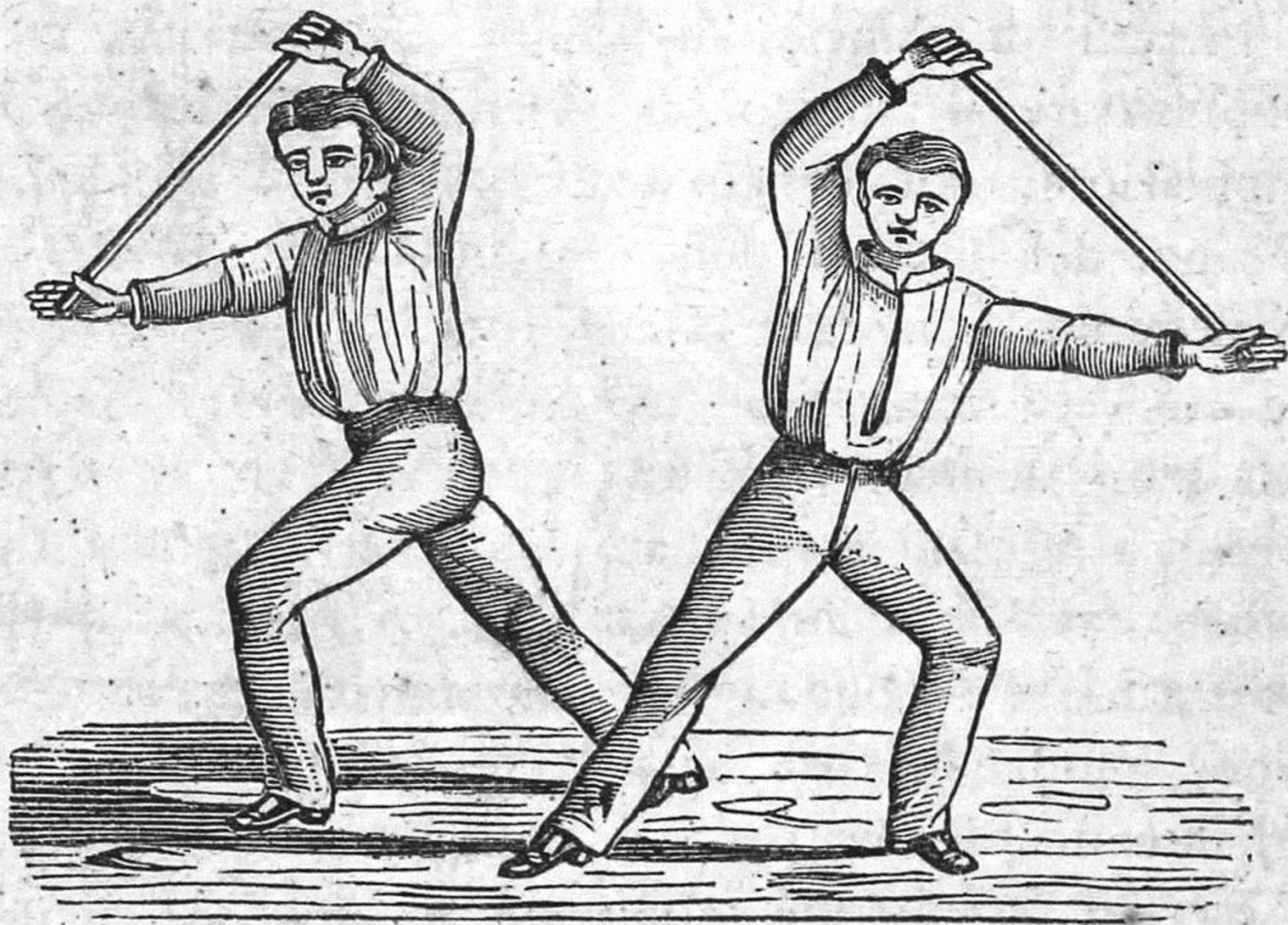



Fig. 45.

A SINISTRA. — *Sinistra infuori.* — Numeri *due:* OBLIQUO ALTO A DESTRA. — *Sinistra infuori a destra.*

6° Tempo. — *In posizione.*

7° Tempo. — Numeri *uno:* OBLIQUO ALTO A DESTRA. — *Destra infuori.* — Numeri *due:* OBLIQUO ALTO A SINISTRA. — *Destra infuori a sinistra.*

8° Tempo. — *In posizione* (*).

(*) Per accrescere la difficoltà e l'effetto di queste combinazioni, si può in determinati tempi variare la impugnatura da mani *prone* a mani *supine* e viceversa, eseguendo col *giro di mano* quelle date posizioni del bastone, per cui esso si presti. Così si può anche aggiungere, in dati tempi, alla posizione del bastone e delle gambe, una contemporanea volta del capo e del busto. *Al criterio del Maestro la scelta.*

Avvertenza.

Il bastone Jaeger fu da noi considerato come attrezzo ginnastico, atto a sviluppare gli arti superiori con esercizi di slancio, di spinta, di rotazione, e a somministrare il mezzo di formare delle bellissime combinazioni, col concorso di movimenti simultanei del capo, del busto e delle estremità inferiori.

Volendolo riguardare come arma, si possono con esso eseguire degli slanci particolari con impugnatura mista (con la mano sinistra prona e con la destra supina), e a mani ravvicinate ad una estremità del bastone, fatti in unione a certi passi simili a quelli di scherma, e secondati dai movimenti di tutto il corpo, simulando così dei colpi e delle parate. — Noi non intendiamo occuparci di ciò, parendoci che per gli esercizi di scherma molto più si confaccia il nostro bastone di legno.

La stessa considerazione potrebbe valere per chi intendesse servirsi del bastone, come mezzo di preparazione al maneggio delle armi. Tuttavia, in mancanza di fucili, gli esercizi portati dalla *Teoria militare sul maneggio delle armi*, § 70 e seguenti, possono eseguirsi anche col bastone Jaeger.

Il bastone di ferro può benissimo fare le veci di giavellotto, e può eziandio venir usato nel salto alla funicella.

In quest'ultimo caso l'allievo, durante la rincorsa, deve tenere il bastone colla mano destra circa alla sua metà; e nel tempo dell'azione del salto, slanciando le braccia in alto, farlo scorrere nella mano destra, fino all'estremità, impugnandolo prontamente colla mano sinistra all'altra estremità, sovra il capo,

e arrivando a terra in posizione finale, con gambe flesse, e bastone in posizione alto. (Fig. 46.)

Questo salto essendo piuttosto difficile, è da lasciarsi a ginnasti adulti ed esperti.

Torino, tip. di S. Marino, via Bertola, 21.